دليل سريع للتركيز وتخليص عقلك من الفوضى

الكتاب الصغير

للصفاء

جيمي سمارت



الكتاب الصغير

للصفاء

دليل سريع للتركيز وتخليص عقلك من الفوضى

جيمي سمارت





"تكون معظم كتب الأعمال غير مفيدة بعد مرور أول فصلين، لكن *الكتاب الصغير للصفاء* يستمر في تقديم الفائدة! اقرأه وأيقظ للأبد النسخة الأفضل من ذاتك".

جيم ليوكوك، الرئيس التنفيذي لوكالة الإعلام The Specialist Works،
وردت بقائمة مجلة *صانداي تايمز* لأسرع ١٠٠ شركة نجاحًا

"سوف يتطلب النجاح مستقبلًا في مجال الأعمال تحولًا عميقًا في التفكير والعقلية والسلوك. يقدم جيمي سمارت لك طريقة بسيطة وعملية للتعامل مع التقلبات والتعقيدات والفرص".

الأستاذ فلاتكا لوبيك،
مؤلف *The Management Shift*

"يتمتع جيمي بموهبة حقيقية في تقديم المبادئ الكامنة وراء الخبرة الإنسانية في الحياة بطريقة سهلة متاحة، وبصنيعه هذا غيّر حياة آلاف الناس من كل نواحي الحياة. هذا الكتاب الصغير هو قراءة لازمة لكل من يرغب في أن يحظى بمزيد من الصفاء والرخاء والإبداع في حياته".

كينبرلي هير، العضو المنتدب لمؤسسة KaizenTraining،
ومؤسسة He'Art of Thriving

"إذا كنت ترغب في شيء مختلف وفعال بصورة أكبر بكثير من كتب مساعدة الذات المكررة السطحية التي تتكدس فوق أرففك، فإن *الكتاب الصغير للصفاء* مناسب لك. هذا الكتاب هو دليل سريع لإزالة فوضى عقلك ودفعه إلى التركيز الكامل. هو عمل قوي للغاية سيترك أثرًا حقيقيًا في حياتك. فأحذرك؛ هذا الكتاب مختلف!".

سيمون هايزلداين، متحدث دولي، مؤلف الكتاب الأكثر مبيعًا
Neuro-Sell: How Neuroscience Can Power Your Sales Success

"في *الكتاب الصغير للصفاء*، يصب جيمي سمارت جوهر المصدر الحقيقي للمرونة والإنتاجية والسعادة. يحتاج الجميع إلى جرعة "صغيرة" من الحكمة والحقيقة عندما نواجه صعوبات، هذا الكتاب هو هذه الجرعة".

جاريت كريمر، مؤسس Inner Sport
ومؤلف *Stillpower* و *The Path of No Resistance*





للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarir.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناتجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمّل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الأولى ٢٠١٧

مكسه

THE LITTLE BOOK OF CLARITY

A quick guide to focus and declutter your mind

Jamie Smart





"قراءة منيرة للبصيرة ومغيّرة لحياة قائد في مجال الأعمال وزوج وأب".

كولن هانتر، العضو المنتدب لمجموعة Potential Squared International

"صار هذا الكتاب المؤثر أكثر بساطة وإيضاحًا من خلال فهم جيمي سمارت الجديد لجمال العقل البشري".

ستيف تشاندلر، مؤلف *Time Warrior*

"المبادئ التي يصفها جيمي سمارت بأناقة وجودة بالغة، هي بسيطة للغاية. لا تستهن بقوتها. خذ وقتك مع هذا الكتاب الصغير. فالحكمة التي يضمها تغير كل شيء".

ساندرا كروت، مديرة التعليم في Insight Principles

"يقوم *الكتاب الصغير للصفاء* بمهمة ممتازة في تفسير العوامل السيكولوجية الرئيسية التي تمثل جوهر حياة جميع الناس العملية والشخصية. يمكن أن يغير إدراكك لهذه المبادئ حياتك، أو حياة فريقك، أو شركتك. يمكن أن يلعب هذا الكتاب مساعدة حقيقية في عملية التغيير تلك".

كين مانينج، حاصل على درجة الدكتوراه، رئيس Insight Principles

"*الكتاب الصغير للصفاء* سيأخذك إلى جوهر حقيقتك، ويعطيك الثقة لتكون أيًا ما ترغب في أن تكونه".

كاثي كاسي، حاصلة على درجة الماجستير، مستشارة متخصصة

"أحب ما قدمه جيمي سمارت في *الكتاب الصغير للصفاء*. إذا كنت تبحث عن الحكمة والسعادة والرخاء الكامنين بداخلك، إذن هذا الكتاب سيكون مرشدًا رائعًا".

مارك هوارد، حاصل على درجة الدكتوراه، Three Principles Institute

"*الكتاب الصغير للصفاء* هو دليل الخبراء لنموذج التغيير النفسي الذي له آثار عميقة على أدائك وعلاقاتك وحياتك بشكل كامل".

تشانتال بيرنز، مدربة أداء، صاحبة الكتب الأعلى مبيعًا ومؤلفة
Instant Motivation: The surprising truth behind what really drives top performance



إلى المجتمع الواعد لمرشدي الصفاء وممارسيه
ومدربيه ومستشاريه . . .

المحتويات

تمهيد

نتج عن الكتاب السابق لهذا الكتاب، *CLARITY: Clear Mind, Better Performance, Bigger Results*، رد فعل يشبه "المارمايت" بمجرد نشره في بداية عام ٢٠١٣. أحب الكثير من الناس كتاب CLARITY (أصبح الكتاب رقم ١ في الكتب الأفضل مبيعًا على مستوى العالم، وهو رد فعل يثلج صدر أي كاتب). لكن بينما أعطى معظم مستعرضي موقع أمازون تقييم ٥ نجوم للكتاب، مع إضافة تفسير لكيفية تغيير كتاب CLARITY لحياتهم، إلا أن نسبة ١٠٪ كاملة أعطت الكتاب تقييم نجمة واحدة، بالإضافة إلى انتقادات تتراوح بين "مبالغ في التبسيط" إلى "مبالغ في التعقيد" ونقاط عديدة فيما بينهما.

لم يكن هذا التناقض غير متوقع. فأنا أتشارك المبادئ المؤسسة للصفاء مع أفراد ومجموعات منذ عام ٢٠٠٩، وتعكس ردود الفعل تجاه الكتاب ردود أفعال الجمهور الذي أتحدث أمامه. في الحقيقة، من المتوقع تمامًا بالنظر إلى الرسالة الجوهرية لكتاب *CLARITY*، وهي أن صفاء الذهن هو حالتك الطبيعية، وأنك لا تحتاج لفعل أي شيء بهدف تصفية ذهنك؛ وأن محاولاتنا الخاطئة لتصفية الذهن ينتج عنها غالبًا المزيد من مسببات تعكير الذهن التي كانت موجودة من *البداية*. يتعارض هذا الادعاء مع قاعدة التطوير الشخصي التي تتعلق بإخبار الناس "ماذا وكيف تفكر وتفعل" من أجل الحصول على النتائج التي ترغب بها.

لكن بدأت بعض تقييمات الآراء الأروع في الظهور بعد مرور ستة أشهر على نشر

الكتاب. بدأ الناس في القدوم اتجاهي بعد إنهاء محاضراتي قائلين لي بأصوات خافتة إنهم عندما قرءوا كتاب *CLARITY* لأول مرة، لم يستطيعوا أن يفهموا ما يعنيه، لكنهم عندما أعادوا قراءة الكتاب بعد عدة أشهر، حدث شيء غريب. فقد اكتشفوا أنه ليس فقط كان له معنى منطقي، بل وأنهم اندمجوا مع الدروس منذ *أول* قراءة للكتاب *دون أن يدركوا ذلك*.

هذا يبدو منطقيًا للغاية. بينما تقدم معظم مناهج التطوير الشخصي نصيحة "تضيف" إلى عقلك (نصائح، وأساليب، ومفاهيم لتذكرها، وممارستها وتطبيقها) فإن المبادئ المؤسسة للصفاء "تطرح" منه دون رحمة ...

يؤدي فهم تلك المبادئ إلى نزع بعض الأمور من ذهنك بدلًا من منحك المزيد من الأمور لتفكر بها.

إن اكتشاف أن الذهن عبارة عن نظام تصحيح ذاتي يتردد صداه بكثرة عند الكثير من الناس. مهاجم ليفربول، دانييل ستوريدج، سجل الهدف الأول له في مباراة الدوري الممتاز ضد فريق فولهام في مايو ٢٠١٣، ثم حضر إلى المقابلة التي تلي المباراة حاملًا نسخة من كتاب *CLARITY*. واحدة من عملائي، مؤسسة بلوكريست هيلث سكرينينج، بدأت في تضمين جزء عن "حاصل الصفاء *Clarity Quotient*" في عروضهم، مما يؤهل عملاءهم من الشركات للسيطرة على مستويات المشاركة والتوتر الخاصة بهم. استمرت طلبات التدرب على المبادئ المؤسسة للصفاء في الازدياد، ويتم اعتماد مجموعة متنامية من المحترفين لينالوا لقب موجهين، وممارسين، ومدربين للصفاء.

مما يطرح علينا سؤالًا مهمًا: *لماذا ألفنا كتابًا صغيرًا عن الصفاء؟*

إن تسارع التكنولوجيا والمعلومات والاتصالات استمر في التزايد منذ إصدار كتاب *CLARITY*. فازداد انشغال الناس بدرجة أكبر وانهال عليهم المزيد من المتطلبات الأكبر لتستهلك وقتهم الثمين واهتمامهم. بهدف مواجهة ذلك، فإن فكرة إصدار نسخة موجزة من كتاب *CLARITY* تكون مصغرة لتشمل فقط الأساسيات الضرورية أصبحت فكرة جذابة أكثر وأكثر. فهي قد توفر لي فرصة لأن أبسّط وأوضح بدرجة أكبر الرسالة الرئيسية للكتاب، ولتنقيح بعض المصطلحات. وربما الأهم من ذلك، يعني هذا أن القراء الجدد سوف يتعرفون على المبادئ المؤسسة لكتاب *CLARITY* ويبدءون في الشعور بفوائدها في عملهم وعلاقاتهم وحياتهم في مجملها.

صدق أو لا تصدق، أنا أستقبل في معظم الأيام رسائل من أشخاص يخبرونني عن الفارق الشاسع الذي طرأ على حياتهم نتيجة لفهم هذه المبادئ. بينما وجد بعضهم علاقات، ومسيرات مهنية وظروف حياتية جديدة، فإن الاكتشافات العالمية الأكبر كانت هي حالة جديدة من راحة البال والصفاء والحرية. الوعود بصفاء الذهن، والأداء الأفضل والنتائج الأكبر يدعمها شيء يتواجد لدينا جميعًا: اكتشاف مصدر خبرتك وهدف حياتك وشخصيتك الحقيقية.

من أجل صفائك المتزايد!
جيمي سمارت، ٢٠١٥

المقدمة

"ما تستهلكه المعلومات هو أمر بديهي بالطبع:
فهي تستهلك اهتمام المستفيدين منها".

هيربرت سايمون، خبير اقتصادي، حائز على جائزة
نوبل في الاقتصاد، عام ١٩٧٨

"إذا كانت إحدى البرك مغطاة بالوحل، فلا تستطيع فعل أي شيء لتحصل على مياه صافية. لكن إذا تركت الوحل ليهبط إلى القاع، فستصفو المياه من تلقاء نفسها، لأن الصفاء هو الحالة الطبيعية للمياه...".

الصفاء هو الحالة الطبيعية *لذهنك*.

على مدار سنوات عديدة، وأنا أتشارك هذه الاستعارة البسيطة خلال ورش العمل والندوات مع قادة الشركات، ومبادري الأعمال، والمدربين، والاستشاريين، والمعالجين، والأفراد بصفتهم الشخصية. حينما يسمح الناس لوحلهم بالاستقرار في القاع، يظهر الصفاء، ويكتشفون أنهم يمتلكون ما هو ضروري للمهمة الحالية.

إذًا ما الصفاء، ولماذا هو أمر مهم؟ كيف يعمل الصفاء، ولماذا يكافح العديد من الأشخاص لإيجاده؟ والأهم من ذلك، كيف يمكنك إيجاد الصفاء الذي تحتاجه والبدء في الاستفادة منه؟

من المعروف أن القادة العظام في جميع المجالات، بدءًا من الحاصلين على الميدالية الأوليمبية وصولًا إلى مبادري الأعمال الحالمين، جميعهم يستفيدون من حالات الانسياب التي يجلبها لهم صفاء الذهن. يرتبط صفاء الذهن بالحصول على الصفات التي تؤدي إلى نتائج مستدامة. هذه الصفات والنتائج هي ما يبحث عنه الأفراد والمنظمات. لكن، بسبب سوء تفاهم بسيط، كنا نبحث في المكان الخطأ حتى الحين.

الغرض من هذا الكتاب هو تصحيح سوء الفهم ومساعدتك على تجربة المزيد من الصفاء، مع كل الفوائد التي يقدمها. يطرح الكتاب ويجيب عن الأسئلة التالية:

١ *ما الصفاء؟* يتبين أن الصفاء هو نوع من "الموارد العالمية". عندما يكون لدينا تفكير صافٍ، يكون لدينا كل ما نحتاجه للمهمة الحالية. اسأل متحدثًا متوترًا عما يحدث في ذهنه عندما يكون على المنصة، وسوف يشرح لك مخاوفه وقلقه وهمومه. اسأل متحدثًا *واثقًا* من نفسه عما يفكر به على المنصة وتقريبًا تكون الإجابة واحدة على الدوام: "لا شيء!". هذا هو الحال في جميع مجالات الأداء العالي، بدءًا من الفصول الدراسية إلى الملعب، من غرفة مجلس الإدارة إلى غرفة النوم؛ عندما لا تملك أي شيء داخل ذهنك، فتكون حرًا لإعطاء أفضل ما لديك.

٢ *لماذا الصفاء أمر ضروري؟* أنت في طريقك لاكتشاف سبب أهمية الصفاء لعيش حياة ناجحة *داخليًا* وكذلك خارجيًا. يتضح أن العديد من الصفات المرغوبة أكثر من غيرها والتي يكافح الناس من أجل "تطويرها" (مثل الحدس، والمرونة، والإبداع، والتحفيز، والثقة، وحتى *القيادة*) هي في

الواقع تعبير عن قدرة فطرية؛ إنها الخصائص الناشئة من عقل خالٍ من الفوضى. تنتج عن هذه الصفات النتائج التي يرغب بها الناس. الصفاء هو مصدر القيادة الحقيقية والأداء المرتفع. فهي تتيح لنا أن نتواجد في اللحظة الراهنة، وأن نحظى بتجربة ممتعة في الحياة. الشعور بالهدف، والاتجاه وروح المبادرة هو شعور طبيعي بالنسبة للأشخاص الذين لديهم ذهن صافٍ. كذلك السعادة، والحرية، والأمن، والحب، والثقة، وراحة البال.

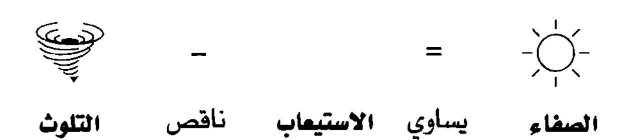
٣ *كيف يعمل الصفاء، وكيف يمكنك توظيفه لصالحك؟* سوف تتعرف على مبادئ القدرة الفطرية للتجربة -التفكير، والشعور، والإدراك- التي يولد بها الجميع. هذه القدرة الفطرية ينتج عنها ١٠٠٪ من خبراتنا في الحياة، لحظة بلحظة.

الصفاء هو خاصية ناشئة بشكل طبيعي من هذه القدرات - ليس شيئًا تقوم به؛ إنه شيء لديك *بالفعل*. يمتلك العقل وظيفة "التصفية الذاتية" الخاصة به، والقادرة على توجيهك رجوعًا إلى الصفاء، بغض النظر عن الحالة (أو الظروف) التي تكون بها. بينما يتضح ذلك للغاية في الأطفال الصغار، لكن الجميع إلا قلة محظوظة يتخلصون منه مع بلوغهم سن الرشد.

مع البدء في تعميق فهمك لمبادئ الصفاء، فسوف تتواصل من جديد مع وظيفة التصفية الذاتية الطبيعية الخاصة بعقلك. ونتيجة لذلك، سوف تجد أنك بدأت في الحصول على: أ) ذهن صافٍ دون عناء، ب) مزيد من الوقت مخصص للأمور المهمة، ج) تطور في اتخاذ القرار، د) أداء أفضل حينما يكون ذلك ضروريًا، هـ) مزيد من النتائج التي تهمك. قد تلاحظ ظهور بعض "الآثار الجانبية" التي تشمل تحسين العلاقات، وخفض مستويات التوتر،والمزيد من الشغف، وانخراطًا متزايدًا في الحياة.

٤ *لماذا نحتاج إلى الصفاء الآن، أكثر من أي وقت مضى؟* نحن نعيش في لحظة محورية في التاريخ؛ يواجه الملايين من الناس عدم اليقين، والتعقيد والفوضى المتزايدة. كأفراد، وكمنظمات، وكأجناس بأكملها، يعد الصفاء هو مفتاح حل القضايا الكبرى التي تواجهنا، إذا كنا نرغب في خلق مستقبل مستمر لأنفسنا، والأجيال التي تتبعنا.

كما ترى، دون إدراك منا، نحن نستخدم سوء الفهم الخاص بالعصر *الصناعي* فيما يتعلق بكيفية عمل العقل في محاولة للتعامل مع تحديات العالم الرقمي. سوء الفهم هذا يؤدي إلى ظهور التفكير الملوث (على سبيل المثال، الهموم، والقلق، والمبالغة في التفكير، إلخ) الذي يحجب قدرتنا الفطرية على الحصول على السلام، والوجود، والأداء المرتفع، والإبداع، والأمن، والحب، وما شابه ذلك. حينما تبدأ في الرؤية عبر سوء الفهم، يظهر الصفاء بصورة أكثر وبشكل موثوق. بإيجاز: *الصفاء يساوي الاستيعاب ناقص التلوث.*



بينما تواصل قراءة هذا الكتاب، سوف تبدأ في التخلص من عملية الإشراط التي طالما منعتك من الوصول إلى الصفاء حتى الآن، وستلاحظ نفسك تمر بتجارب صفاء الذهن أكثر فأكثر (مع كل المزايا التي تجلبها). وعندما يكون ذهنك مشوشًا، فستعرف ما يجب عليك فعله (والأهم من ذلك، ما يجب عليك عدم فعله). تستند عملية الإشراط على ثلاثة مجالات رئيسية هي:

١ *التفكير الملوث الناتج عن سوء الفهم القادم من الخارج إلى الداخل.* جزء من الظروف الشائعة على نطاق واسع ترتبط بشكل خاطئ الصفاء (وعدم وجوده) بمجموعة متنوعة من الظروف. بينما يمكن بسهولة إيضاح أن الأمر ليس كذلك، فإن سوء الفهم يستمر بشكل مبالغ فيه إذا تُرك دون مواجهة. سوف تتعرف على وسيلة مريحة وممتعة للقراءة من شأنها أن تساعدك على "الرؤية عبر" سوء الفهم هذا، والبدء في الحصول على الأفكار المتبصرة والاستنتاجات التي سوف تشكل فرقًا بالنسبة لك على الفور. بينما يتعمق فهمك لمبادئ الصفاء، ستجد أن العادات القديمة للتفكير الملوث تسقط بعيدًا، ويظهر الصفاء ليحتل مكانها.

٢ *الانتقال من اقتصاد التصنيع إلى اقتصاد المعرفة.* تمامًا كما يحتاج عمال المصانع للحفاظ على أجهزتهم الخاصة نظيفة وذات تشحيم جيد، فإن العاملين في مجال المعرفة، والمدربين، والمبدعين، والمديرين، والقادة بحاجة للاهتمام بعقولهم بصورة مماثلة. يدفع الأفراد والشركات الثمن حيث يؤدي ضيق الوقت، ونقص الاهتمام، وتشبع المعلومات إلى إعاقة "الآلية العقلية" التي نعتمد عليها. لكن هناك أخبار سارة. يولد الناس بنظام مناعة قوي يحمينا من الأمراض والعلل. يعكس النظام المناعي الميل الفطري تجاه الصحة والعافية التي تظهر أيضًا في قدرة الجسم على إصلاح الجروح والكسور والإصابات الأخرى. الحقيقة المعروفة، على الرغم من ذلك، هي أن الناس لديهم أيضًا "نظام مناعة نفسي"، قادر على سرعة استعادة حالة الصفاء والعافية حتى مع عقل مشوش للغاية. مع استمرار تعمق فهمك لمبادئ الصفاء، ستجد أن لديك ما تحتاجه لتزدهر في أوقات عدم الاستقرار والتعقيد والتغيير.

٣ *محاولة العثور على الصفاء باستخدام أساليب قادمة من الخارج إلى الداخل.* إن العقل هو نظام مصحح لذاته. والشرط الأساسي اللازم لكي يجد نظام التصحيح الذاتي طريقه إلى التوازن هو شرط بسيط: غياب التدخل الخارجي. الأساليب من الخارج إلى الداخل مثل التفكير الإيجابي، والكلمات التأكيدية، وغيرها من الأساليب بمثابة أمثلة على التدخل الخارجي. تتضمن الأمثلة الأخرى التدخين، وشرب الكثير من المشروبات الروحية أو إدمان الإنترنت. في حين أنها يمكن أن تُستخدم لتصفية الذهن على المدى القصير، إلا أنها ليست مستدامة. على المدى الطويل، فهي غالبًا ما تجعل الأمور أكثر سوءًا إذا كانت تمنح الشخص ذا الذهن المنشغل المزيد من الأمور ليفكر بشأنها أو بالقيام بها (أنا أفترض أن *آخر* شيء *تريده* هو المزيد من الأمور التي تشغل تفكيرك).

تم تصميم هذا الكتاب ليقوم بتنشيط قدرتك *الفطرية* على الصفاء دون عناء. كما ستعلم، المبادئ التي سوف تكتشفها سوف تتكفل بالتنفيذ نيابة عنك.

مقارنة : التمثيل مقابل الحقيقة

- التمثيل: إن *التمثيل* بأنك مصاب بالبرد ليس أمرًا سهلًا ولا مقنعًا. تهدف معظم كتب تطوير الأعمال التجارية والتنمية الشخصية إلى إعطائك أمورًا لتفكر بها، وتغيرها، وتقوم بها بحيث تستطيع "أن تمثل" بطريقة معينة بهدف الحصول على النتائج التي تريدها.

- الحقيقة: عندما *تصاب* بالبرد، تظهر الأعراض دون عناء لأنها حقيقية.

تم تصميم هذا الكتاب بحيث يمكنك أن تتحلى بالفهم "الحقيقي" الذي يؤدي إلى زيادة الصفاء والمرونة وراحة البال.

أود أن أؤكد لك أنك تمتلك القدرة على صفاء مستدام، وجميع المزايا التي يحققها. لكن أولًا، هناك سؤال:

س: إذا وقعت في فخ، ما الشيء الوحيد الذي عليك القيام به قبل أن تتمكن من الهروب؟

ج: عليك أن تدرك أنك وقعت في فخ.

إلى أن تدرك أنك قد وقعت في فخ، فإنه من غير المحتمل أن تخرج منه. لكن بمجرد معرفتك بأمر الفخ، يمكنك أن ترى كيف يعمل، ثم الهرب منه فورًا. وخاصة إذا كان هناك أشخاص آخرون نجوا من نفس الفخ، ويمكنهم أن يوضحوا لك الطريقة.

لذلك اسمحوا لي أن أكشف عن الفخ الذي تورط به الملايين من الناس، بمن فيهم أنا . . .

استمر في الاستكشاف ✥ تواصل مع الآخرين
شارك اكتشافاتك ✥ عمّق فهمك

في نهاية كل فصل، ستجد قسمًا يحتوي على "تجربة فكرية". يعد ذلك كعبارة أو سؤال للتفكير به من أجل مساعدتك على دمج ما تتعلمه بشكل أعمق. على سبيل المثال:



التجربة الفكرية ، *نحن جميعًا نمر بقدر أكبر من الصفاء من وقت لآخر. بينما تنظر إلى ما سبق الآن، ما بعض المناسبات التي لا تُنسى التي وجدت نفسك تعاني بها من زيادة غير متوقعة من الصفاء؟*

عندما تصل إلى إحدى التجارب الفكرية، توقف لحظة. لا ينبغي عليك فهم السؤال أو "فهمه بصورة صحيحة". لا ينبغي عليك الإجابة عنه. فقط يكفي أن تقرأ السؤال وتفكر به للحظة من أجل مواصلة عملية الدمج الخاصة بك.

سيتضمن هذا القسم أيضًا عنوان موقع لتدخله في المتصفح الخاص بك ورمز الاستجابة السريعة الذي يمكنك مسحه باستخدام الهاتف الذكي. عبر ذلك ستصل إلى صفحات من الويب تحتوي على مواد تتعلق بالفصل الذي قرأته للتو، بدءًا من الفيديوهات والتسجيلات الصوتية وصولًا إلى مقالات قابلة للمشاركة وصور ورسوم معلوماتية. بالإضافة إلى هذه المصادر، ستجد خصائص تسمح لك بإضافة تعليقاتك ومشاركة ما تتعلمه مع الآخرين.

أثبتت التجارب أن مشاركة اكتشافاتك هي وسيلة بسيطة لكنها فعالة بالنسبة لك لمواصلة دمج ما تتعلمه، بينما يستمر تعميق فهمك لمبادئ الصفاء. أنصحكم بالاستكشاف، والتعليق على هذه المصادر ومشاركتها أثناء تصفحك لهذا الكتاب. يمكنك البدء الآن ...

www.LittleBookOfClarity.com/introduction





الجزء الأول

القواعد الأساسية

١

سوء الفهم: الفخ الخفي

....

"لا يوجد مستعبدون أكثر يأسًا ممن يعتقدون زيفًا أنهم أحرار".

يوهان فولفجانج فون جوته،
شاعر، وكاتب مسرحي، وروائي، وفيلسوف

"المدمن هو شخص يحاول استخدام حل واضح لعلاج مشكلة خفية..."

لقد بدأت الشرب عندما كان عمري ١٢ سنة ولم يتوقف الأمر أبدًا حتى بلغت ٣٠ من عمري. خلال رحلة التعافي، تحسنت حياتي بطرق لم أكن أتخيل أنها ممكنة الحدوث على الإطلاق. لكن، أثناء العملية، اكتشفت إدمانًا أعمق يقع في قلب الثقافة المعاصرة. هذا الإدمان في غاية الدهاء، حيث يكاد يكون *خفيًا*؛ فخ يعمل على تآكل الحياة والسيطرة على ملايين لا تحصى من الناس...

عجلة الهامستر الخفية

عجلة الهامستر الخفية هي واحدة من العقبات الأكثر شيوعًا في مواجهة الصفاء. هي تعتمد على سوء فهم يعتقد الكثير من الناس أنه "صحيح بشكل بديهي". هو في غاية الدهاء والتفشي حيث يظهر في كل شيء بدءًا من كتب الأطفال إلى برامج القيادة؛ ومن الأفلام إلى الحملات التسويقية.

قوة سوء الفهم

في القرن التاسع عشر، كان من المقبول على نطاق واسع أن الأمراض مثل الكوليرا والطاعون سببها "الهواء الفاسد" (المعروف أيضًا باسم أجواء أو ظروف وبائية). في ذلك الوقت، تم نقل أعداد هائلة من الناس إلى سوهو في لندن، مع الزيادة المرتبطة بذلك في الصرف الصحي. قرر المجلس حينها تفريغ النفايات الزائدة في نهر التايمز، وتلويث مصدر المياه بجهل منهم، مما تسبب في تفشي وباء الكوليرا الذي أودى بحياة ٦١٨ من سكان سوهو في غضون أسابيع قليلة.

كانت نظرية الأجواء الوبائية عبارة عن سوء فهم كان يعتبر أنه حقيقة. ونتيجة لذلك، تم اتخاذ قرار ضخ الصرف الصحي في إمدادات المياه من *داخل* سوء الفهم هذا. بينما أنت وأنا نعلم أنه من الجنون السماح بوجود النفايات البشرية في أي مكان بالقرب من مياه الشرب، ذلك لأن لدينا فهمًا أفضل لكيفية عمل العالم.

سوء الفهم يمكن أن يؤدي إلى البؤس، والمعاناة، وحتى الموت بلا داع. لكن بمجرد أن يكتسب الناس فهمًا أوضح لطبيعة الواقع كما هو *بالفعل*، يمكن أن يكون هناك تحسن كبير وعلى نطاق واسع في نوعية الحياة.



سوء الفهم المدمر للحياة الذي أطلق عليه عجلة الهامستر الخفية هو الاعتقاد الخاطئ بأن "حالاتنا الرئيسية" مثل الأمن، والثقة، والسلام، والحب، والسعادة، والنجاح يمكن توفيرها أو تعريضها للخطر بواسطة ظروفنا؛ بواسطة شيء "مرئي".

نحن نؤمن بهذا الاعتقاد لأننا تعودنا على الاعتقاد بأن هناك مكانًا ما يجب الوصول إليه، وأن "هناك" وضعًا أفضل من "هنا". و"هناك" يأتي في مجموعة متنوعة من النكهات المثيرة التي تبدو مشابهة لما يلي:

سأكون [*سعيدًا/آمنًا/موفقًا/هادئًا/أفضل/ ناجحًا/جيدًا*] عندما...

- أجد العمل/الهواية/الشريك/المجتمع الملائم - "هناك" بالنسبة *للأفعال والعلاقات*.
- أحصل على المال/أؤلف كتابًا/أؤسس الشركة/أنقص وزني - "هناك" بالنسبة *للإنجاز*.
- أغير تفكيري/المعتقدات المقيدة لي/أردد كلماتي التأكيدية - "هناك" بالنسبة *للعقلية*.
- أتأمل بشكل أفضل/أجد الممارسات الصحيحة/أحصل على الاستنارة - "هناك" بالنسبة *للروحانيات*.

إن فخ "*سأكون سعيدًا عندما*..." هو مثال معظم الناس يمكنها التعرف عليه. تختلف الحالات الأساسية والظروف، لكن الهيكل الأساسي للخرافة هو نفسه:

سأكون [*الحالة الأساسية*] عندما يكون لدي [*الظروف*]

هو يستند إلى هيكل أكثر بساطة:

[*الظروف*] تسبب [*الحالة الأساسية*]

فكرة أن الحالة الرئيسية لدينا هي، على الأقل إلى حد ما، نتيجة ظروفنا تبدو كفكرة في غاية "البديهية" بالنسبة لهؤلاء الذين يتشككون بها وقد تبدو سخيفة في البداية.

تذكير بالواقع

أنا أعلم ما قد تفكر به... "هل أنت حقًا تحاول أن تخبرني أن عملي لا يسبب لي التوتر فعلًا؟ أن شعوري بالأمن لا ينتج عن المال؟ أنني لا أشعر بالحب بسبب شريكي؟ أنني لا أحب الذهاب في عطلة؟".

نعم ولا.

أمثلتك على الخبرات الخاصة بك حقيقية بالنسبة لك. أنا متأكد من أنك تستطيع أن تتعرف على ظروف عديدة حيث مررت بمشاعر محددة. أنا لا أخبرك ألا تستمتع بالأشياء التي تستمتع بها، أو أنه ينبغي عليك ألا تريد الأشياء التي تريدها. ما أقوله هو أن المشاعر ليست نتيجة للظروف؛ إنها تنتج من مصدر مختلف تمامًا. وبينما تبدأ في فهم مصدرها، وكيفية عمل هذا النظام، يمكن لبعض الأشياء الرائعة أن تبدأ في الحدوث.

لكنني أستبق الأحداث.

في هذه الأيام، أنا أشعر بصفاء أكبر مما كنت أتوقع إمكانية حدوثه في أي وقت مضى، لكنني لم أصل إلى هنا بالطريقة التي تتوقعها.

بإيجاز: لقد نشأت في أسرة تشرب الكحوليات وبدأت الإفراط في الشرب عندما كان عمري ١٢ عامًا. عند بلوغي سن الـ١٩ كنت طالب هندسة بمنحة دراسية ومدمنًا

تمامًا للكحوليات. كان للكحول تأثير يشبه وقود الصواريخ على حياتي -حصلت على وظائف، وتمت ترقيتي بسرعة، وبدأت أشهد العديد من مظاهر النجاح- وحسابات المصاريف، والسفر إلى الخارج، ومحيط فاخر؛ لكن في الداخل، كنت أنهار ببطء.

تزوجت في سن الـ٣٠. وبعد شهر، كانت قد حزمت حقائبها؛ لذلك قررت أن أتوقف عن الشرب من أجل إنقاذ العلاقة مع زوجتي.

أوه نعم - لقد فاتني أحد الأمور. سأكون سعيدًا عندما أحصل على السجائر/ الشراب/الكوكايين - "هناك" بالنسبة *للإدمان*.

كان ذلك في عام ١٩٩٦، ولم أعاود الشرب منذ ذلك الحين. اليوم أنا أعيش حياة ناجحة تتعدى حدود كل ما حلمت أنه كان ممكنًا بالنسبة لي، لكن كيف وصلت إلى هنا فهي قصة كفاح، وإحباط، وحسرة (والكثير منها كنت أستطيع تجنبه إذا كنت أعرف ما أنت على وشك اكتشافه في هذا الكتاب).

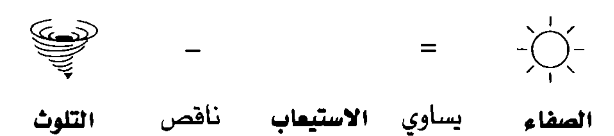
فقط لإعطائك فكرة، خلال الفترة بين ١٩٩٦ إلى ٢٠٠٨...

تمكنت من إدارة عدة مشاريع قيمتها عدة ملايين من الجنيهات، وعانيت بمزيج من الخوف من الفشل والخوف من النجاح. تزوجت، وأنجبت ابنتين، وتطلقت. تركت عملي وأسست شركة تدريب ناجحة. دخلت في دوامة لا نهاية لها من زيادة الوزن وفقدان الوزن، وأمضيت ساعات لا تحصى أتحدث إلى محلل نفسي فرويدي، وشاركت في العديد من برامج تعافٍ من الإدمان. كان لي العديد من الآفاق الكاذبة، وأنا أعتقد أنني "فهمت الحياة" أخيرًا، فقط لأجد نفسي أشعر وكأنني أعود إلى حيث بدأت. وبحلول نهاية عام ٢٠٠٨، كنت غير سعيد، وأشعر بالتوتر ولا أستطيع تحمل المزيد. كنت على وشك الاستسلام.

ثم تعرفت على الفهم الذي أنت بصدد اكتشافه في هذا الكتاب. بينما أكتب الآن، مرت ست سنوات، ولقد كانت أفضل سنوات حياتي. أنا أشعر بالصفاء، والسلام، والأمن، والحيوية على عكس أي شعور انتابني فيما مضى. وبينما استمرت زيادة مستواي في الفهم، تحسنت أيضًا علاقاتي والنتائج والظروف الخارجية.

الخبر السار هو أنه يمكن تكرار هذا الأمر. عملائي يحصلون على نتائج مماثلة، بما في ذلك:

- ضغط أقل، وصفاء أكبر، وراحة البال مما أدى إلى صحة أفضل، مع تجدد وحيوية.
- أزيلت المخاوف والهموم والقيود التي مع ظهور حلول للمشاكل بسهولة أكبر.
- علاقات ناجحة أفضل، والمزيد من الانسجام في حياتهم الشخصية؛
- الإنجاز أكثر والحصول على وقت فراغ أكبر، مع نتائج أعمال أفضل، وأداء أفضل حينما يكون ذلك ضروريًا.



هي كانت ناجحة بالنسبة لهم، لذلك يمكنها أن تنجح معك؛ لأن الرؤية عبر سوء الفهم يمكن أن تمنحك زيادة "هائلة" في النتائج التي تحصل عليها. إذًا كيف يمكنك الهروب من هذا الفخ الإدماني المدمر للحياة؟ كيف يمكنك أن تبدأ



في الرؤية عبر سوء الفهم، والبدء في تجربة الزيادة الهائلة في الصفاء وجودة الحياة؟

استمر في الاستكشاف ✣ تواصل مع الآخرين

شارك اكتشافاتك ✣ عمّق فهمك

تجربة فكرية: *نحن جميعًا نقع في فخ "سوف أكون سعيدًا عندما..." من حين لآخر. بينما تتفكر فيما مضى من حياتك حتى اللحظة الراهنة، ما بعض الطرق التي بدأت في إدراك أن الوهم قد يكون قد خدعك بها بطريقة غير مقصودة حتى الآن؟*

www.LittleBookOfClarity.com/chapter1



مكسه

٢

قوة البصيرة

. . . .

"نحن لا نستطيع تعليم الناس أي شيء؛ نستطيع فقط مساعدتهم على اكتشاف الأمر بداخل أنفسهم".

جاليليو جاليلي، عالم فلك، وفيزيائي، وعالم رياضيات

"لا تفهمني خطأ، لكنني ينتابني شعور بأنك لم تكن تنصت جيدًا حتى الآن..."

لقد كنت أعتقد أنني مستمع *بارع*، لكن مدربي أوضح لي أنني عندما أستمع، أبدو وكأن الكثير من الأمور تشغل ذهني. كان الإنصات أحد الأمور التي كنت *أحاول* تطويرها. قال لي إن الاستماع بهذه الطريقة لا بأس به إذا كان بهدف الحصول على فهم فكري لأمر ما، لكنه لن يساعدني في الحصول على الصفاء والأفكار المتبصرة التي قد تصنع فرقًا حقيقيًا ومستمرًا في حياتي.

بعد تفكري في هذا الأمر، أدركت أن هذه هي طريقة الاستماع التي تعلمناها جميعًا. وهي طريقة القراءة التي تعلمناها. وهي طريقة *التعلم* التي "تعلمناها".

لكنها كانت مختلفة حينها.

لقد خُلقت مستمعًا ومتعلمًا. وبفضل تلك القدرات الفطرية تستطيع اليوم أن تمشي وتتحدث. بعد ذلك، تعلمنا القراءة، والاستماع، والتعلم بهدف الحصول على فهم فكري. لكن حان الوقت لتذكر طريقة مختلفة للقراءة والاستماع والتعلم...

مقارنة: القراءة من أجل المعلومات مقابل القراءة من أجل البصيرة

- **القراءة من أجل المعلومات:** عندما يقرأ معظم الناس، فهم يتطلعون إلى التحقق مما يعرفونه والبناء عليه. عندما نقرأ من أجل المعلومات، فنحن نفكر فيما *نقرأ* أثناء قراءته، ونتخذ قرارات بشأن: أ) هل نتفق معه أم لا، ب) موضع ملاءمته ضمن الهياكل المعرفية الموجودة لدينا، ج) إذا لم يتلاءم، فلمَ لا؟ د) هل نتقبله أم نرفضه، هـ) هل/كيف سوف نطبقه، إلخ. الشخص الذي يقرأ للحصول على معلومات لديه "فكرة في ذهنه"، وبالتالي فإن العقل لا يكون حرًا في القيام بأفضل وظائفه - توليد أفكار جديدة، وواضحة.
- **القراءة من أجل البصيرة:** عندما تقرأ من أجل الحصول على البصيرة، فأنت توجد مساحة "للمعرفة البديهية" الموجودة بالفعل داخل وعيك الخاص لتظهر بشكل كامل في الوعي الخاص بك. القراءة من أجل البصيرة هي القراءة مع "عدم وجود ما يشغل عقلك". عندما تقرأ من أجل اكتساب بصيرة، فأنت تضع نماذجك المفاهيمية القائمة *جانبًا* وتسمح لنفسك بأن تتأثر بما تقرأ.

عندما يتعلق الأمر بالصفاء، فإن القراءة من أجل المعلومات تكون بمثابة شرب مياه مالحة؛ فهي تجعلك تشعر بمزيد من العطش...

العين السحرية

في التسعينيات من القرن الماضي، أدت التكنولوجيا المتطورة إلى ابتكار صور "العين السحرية". للوهلة الأولى، تبدو صور العين السحرية كنمط متكرر، ثنائي الأبعاد، لكن إذا نظرت "عبر" الصورة، على الرغم من ذلك، بنظرة مسترخية دون تدقيق، فسيصل فجأة إلى إدراكك شكل ثلاثي الأبعاد.

كثيرًا ما يمضي الناس الوقت محدقين في صور ثنائية الأبعاد، "في محاولة جاهدة" لرؤية صورة ثلاثية الأبعاد مخبأة بداخلها، لكن لا يحدث شيء إلى أن يسترخوا ويسمحوا للصورة بالظهور.

إن القراءة من أجل البصيرة تشبه نوعًا ما النظر إلى صورة عين سحرية. أنت لا تحتاج حقًا إلى "التفكير بشأن" ما تقرأ؛ بل عليك فقط الاسترخاء وأن تسمح لنفسك بأن تتأثر بالكلمات. إن البصيرة التي تستطيع تصفية ذهنك ومنحك التفكير السلس، والجديد لا تتواجد في الكلمات على أية حال؛ بل إنها قدرة توجد بداخلك، "محملة مسبقًا" في وعيك الخاص.

مثال آخر على ذلك هو الموسيقى. عند الاستماع إلى الموسيقى التي تمتعك، فأنت لا تحاول تقرير ما إذا كنت تتفق معها أم لا. أنت تستمع من أجل التأثر؛ لتستمتع بها وأن تشعر بتلك التجربة. عندما تقرأ أو تستمع من أجل البصيرة، فأنت تحصل على "شعور" بما يقول الشخص، وترى ما وراء الكلمة المكتوبة (أو المحكية) لتصل إلى ما يحاول المؤلف حقًا التعبير عنه. أنت تسمح بظهور المعرفة البديهية في وعيك الخاص (وهذا هو ما يحدث عندما تحصل على كلمة "حقًا" على نحو مفاجئ).



قوة البصيرة

لتستشعر الفرق بين الفهم الفكري والفهم المتبصر، تخيل أحد الكلاب يطارد ذيله باستمرار. الآن دعنا نتصور أن الكلب يوظفنا أنا وأنت كمستشارين. نسأل الكلب عما يحتاجه، فيقول شيئًا من هذا القبيل:

"إليك ما أنا بحاجة إليه: أولًا، أنا بحاجة إلى مزيد من السرعة، لأن الشيء الذي أطارده ذو سرعة فائقة. فهو يبدو دائمًا قادرًا على تجاوزي. ثانيًا، أنا بحاجة إلى مزيد من خفة الحركة، لأن هذا الشيء رشيق جدًا أيضًا. حتى عندما أتسلل إليه، فإنه يتمكن من الإفلات بعيدًا قبل أن أتمكن من الإمساك به. ثالثًا، أنا بحاجة إلى استراتيجية أفضل، لأنه مهما فعلت، يبدو دائمًا أنه يسبقني بخطوة. إنه يبدو كما لو يعلم بما أفكر! أخيرًا، أنا بحاجة لمزيد من الوقت. أنا أمضي بالفعل ١٢ ساعة يوميًا في التعامل مع هذا الأمر، ولا يبدو أن ذلك كافٍ. إذًا هذا ما أحتاج إليه: مزيد من السرعة، مزيد من خفة الحركة، استراتيجية أفضل والمزيد من الوقت".

لنا وأنت نعرف على حد سواء أن جل ما يحتاجه الكلب *حقًا* هو أن يدرك أنه يطارد *ذيله الخاص*. لكن إذا أخبرناه بذلك، هناك طريقتان قد يستجيب بهما الكلب. إذا فهم بتبصر ما نقول له، وبالفعل "يفهم الوضع"، فسوف يسترخي بشكل ظاهر، ويتنفس الصعداء، وربما حتى يضحك.

من الناحية الأخرى، إذا فهم الكلب الفكرة، لكن دون بصيرة، فقد يقول شيئًا من هذا القبيل:

"حسنًا. إذًا أنت تقول لي إنه ذيلي. لقد فهمت. لذلك أنا بحاجة إلى



تذكر عدم مطاردته، أليس كذلك؟ حسنًا. فكيف إذًا لا أطارد ذيلي؟
هل يمكنك أن توجهني فقط خلال هذه العملية؟".

إذا قال الكلب هذا، نحن نعلم أنه لم يفهم حقًا.

في الواقع كل شخص لديه مصدر البصيرة هذا بداخله. لديك كل ما تحتاجه لتصل إلى الصفاء. بينما تقرأ هذا الكتاب من أجل البصيرة، قد تجد أحيانًا نفسك تشعر بشكل خاص بالصفاء والهدوء والسلام. هذا المعنى من الصفاء يمكن أن يكون إحدى علامات تعرضك للتأثر، لذلك استمتع به عندما يأتيك واسترخِ عندما لا يأتي.

وما أهمية البصيرة؟

يصل الفهم المتبصر في كثير من الأحيان فجأة، لكن يمكنه الاستمرار في إفادتك وتعليمك لسنوات قادمة عدة. إنها وظيفة فطرية للعقل، ولديها القدرة على إجراء التغييرات المهمة في حياتك. البصيرة هي المفتاح لإعادة توصيلك بقدرة عقلك على الوصول إلي الصفاء الذاتي.

في الواقع، إن الغرض الأساسي لهذا الكتاب هو العمل كمحفز لكي تجلب لك أفكارك المتبصرة واستنتاجاتك الصفاء، مع توجيهك ومساعدتك على إجراء التغييرات بينما أنت تمضي قُدمًا. سوف تعمل أفكارك واستنتاجاتك على توضيح سوء التفاهم الذي نتج عنه التفكير الملوث ومنعك من الوصول إلى الصفاء حتى الآن.



الصفاء يساوي **الاستيعاب** ناقص **التلوث**

لذا أدعوك أن "تقرأ من أجل البصيرة" بينما نحن بصدد البدء في اكتشاف ظاهرة في غاية الغرابة، وغير متوقعة على الإطلاق ولا تزال واحدة من أكثر الأمور الصادمة التي واجهتها...

استمر في الاستكشاف ✣ تواصل مع الآخرين
شارك اكتشافاتك ✣ عمّق فهمك

تجربة فكرية : *البصيرة هي جزء طبيعي من كونك على قيد الحياة. أحيانًا، الأفكار المتبصرة الصغيرة، اليومية تنتهي بكونها عميقة مثلها مثل كلمات "حقًا" العظيمة. بينما أنت تفكر بالأمر الآن، ما أكثر أفكارك المتبصرة ولحظات "حقًا" إفادة وتأثيرًا حتى الآن؟*



www.LittleBookOfClarity.com/chapter2

٣

كيف يتشكل الإدراك

....

"يصنع الفكر العالم ثم يقول 'أنا لم أفعل ذلك'".

ديفيد بوم، عالم فيزياء كمّي

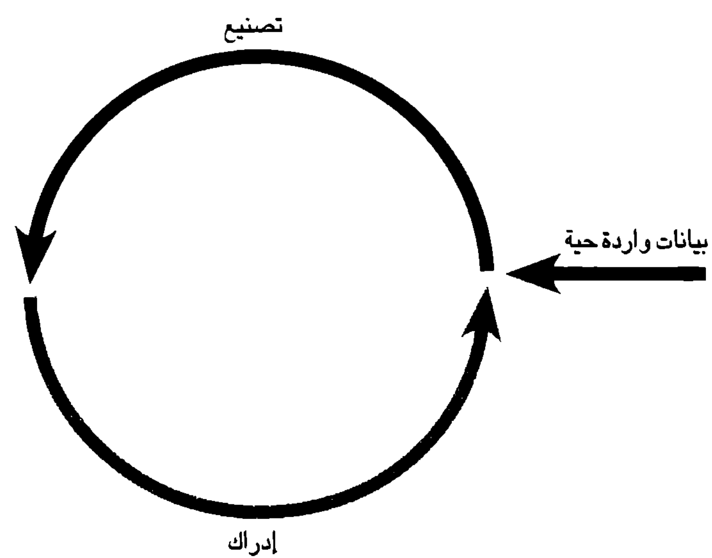
"الآن أثناء الحلم، يفعل عقلنا ذلك باستمرار... نحن نصنع عالمنا وندركه في آن واحد... وعقلنا يقوم بذلك بطريقة رائعة لدرجة أننا لا نعلم بحدوثه...".

قال ليوناردو دي كابريو هذه الكلمات، حيث كان يقوم بدور كوب، في فيلم *Inception* (إنتاج شركة وارنر براذرز، ٢٠١٠). لقد كان يفسر طريقة عمل الأحلام، لكن تجاربنا ونحن مستيقظون تتكون بنفس الطريقة (على الرغم من وجود منفذ إلى "البيانات الواردة الحية"). لكي نوضح ما قاله كوب:

مكسه

"في تجربتك الواقعية أثناء الاستيقاظ، يصنع عقلك العالم ويدركه في آن واحد... بطريقة رائعة لدرجة أنك لا تشعر بعقلك وهو يقوم بهذا التصنيع".

الآثار المترتبة على هذا الأمر يمكن أن تكون صادمة حقًا. يعني ذلك أن ١٠٠٪ من تجاربك في العالم التي تحدث "هناك" تتولد من *داخلك*، متضمنة البيانات المستقبلة عن طريق الحواس بدرجة أكبر أو أقل (اعتمادًا على تركيز انتباهك).



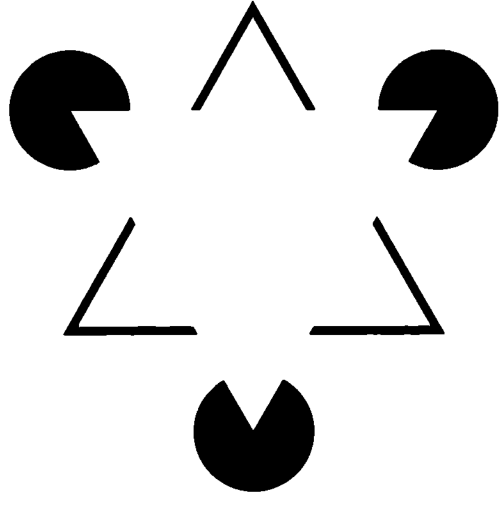
الشكل ٣-١ تصنيع وإدراك في آن واحد

على سبيل المثال، يمكن للشخص أن يكون نائمًا ويحلم أنه يجلس في الصف الأمامي لحفل لموسيقى الروك، إلا أنه يستيقظ ويكتشف أن الموسيقى الموجودة في

حلمه كانت قادمة من الراديو الموضوع بجانب السرير. على العكس، يمكن أن يكون الشخص جالسًا في اجتماع عمل، لكن ينصب تركيزه تمامًا على حلم يقظة يتعلق بعطلة مستقبلية. سواء كانت البيانات تنبع من حواسك، أو ذكرياتك، أو خيالك، فإن العملية التي تنتج عنها تجربتك الإدراكية هي ذاتها.

تتشكل تجربتنا الواقعية، بالمعنى الحرفي، من "الأشياء التي تُصنع منها الأحلام".

تسري الطاقة في جميع حواسنا في آن واحد كبيانات أولية، مثلما تتدفق البيانات في جهاز الكمبيوتر من خلال منفذ USB. بعد ذلك ينشئ العقل نموذجًا "لما يجب أن يوجد لكي أتلقى هذه البيانات". هذا النموذج هو ما "يُعرض" علينا في الوعي.



الشكل ٣-٢ مثلث كانيجا

بينما تنظر على مثلث كانيجا، تلتقط عينك البيانات الأولية من الصورة وتنتقل إلى المخ. يعزز مخك البيانات، ويملأ الثغرات وها هو ذا الواقع الإدراكي الذي نتج عن *عقلك* يشتمل على مثلث أبيض وهمي لا وجود له في الواقع المادي.

بكسلات الإدراك

أثناء الكتابة، أنا أستطيع أن أرى الكلمات التي أكتبها تظهر على شاشة جهاز الكمبيوتر المحمول الخاص بي. في أية لحظة، أستطيع مشاهدة الفيديو، أتصفح صوري، أبحث عن شيء على جوجل أو أطالع أي مستند آخر. لكن شيئًا واحدًا يبقى ثابتًا...

كل ما تراه على الشاشة يُصنع باستخدام وحدات بناء بصرية متناهية الصغر تسمى بكسل.

بالمثل، تجربتك الواقعية تنتج عن مقابل الإدراك الحسي للبكسل؛ وهي "طاقة" سوف أشير لها كمبدأ للفكر. (سوف أستخدم الخط السميك عندما أتحدث عنه كمبدأ)".

تجربة فكرية

انظر في محيط بيئتك التي تتواجد بها. بينما تلاحظ العناصر المختلفة ضمن تلك البيئة، فكر في حقيقة أن ما تراه هو في الواقع عرض يتولد بواسطة (وداخل) عقلك المدهش. شعورك بكل ما يمكن أن تراه يتكون من وحدات بكسل الإدراك: قوة الفكر.

الآن أغمض عينيك وتذكر ما كنت قادرًا على رؤيته في بيئتك. تتكون ذاكرتك التي تتعلق بتلك الأشياء أيضًا من الفكر.

الآن تخيل حدثًا كنت تخطط للاستمتاع به في المستقبل. تتكون تلك الذاكرة المستقبلية من الفكر.

عندما تكون نائمًا وتحلم، تتكون أحلامك من الفكر. تنشأ جميع تجاربك التي تمر بها في حياتك عن طريق مبدأ الفكر.

أنت تشكل تجربتك الواقعية الخاصة، لحظة بلحظة، داخل وعيك الخاص، وذلك باستخدام مبدأ الفكر...

بالتأكيد، لا تقتصر قوة الفكر فقط على تجاربنا البصرية. رغم أننا استخدمنا استعارة البكسل البصرية لأغراض توضيحية، فإن تجاربنا من خلال الصوت، والرائحة، والطعم، واللمس "تتشكل" أيضًا من الفكر. كما هو الحال مع مشاعرنا وعواطفنا.

الفكر هو مبدأ الواقع ...

نحن وُلدنا بالفكر، تمامًا كما وُلدنا بالجاذبية. تجارب الإدراك الحسي لنا مصنوعة بفعل العقل بنسبة ١٠٠٪، وذلك باستخدام الفكر، مبدأ الواقع.

تذكير بالواقع

إذا كنت تميل للتفكير العلمي يمكنك أن تقول لنفسك: *"تمهل لحظة، إن إدراكنا لا يتكون من وحدات البكسل أو الفكر! هو مصنوع من وصلات عصبية، وتيارات كيميائية عصبية وكهربائية!"*.

نعم ولا... إليك طريقة للتفكير في ذلك الأمر: شبكة مترو الأنفاق في لندن هي عبارة عن شبكة معقدة من الأنفاق والأسلاك والمسارات. بينما ينبغي أن تكون مخططات الدوائر الكهربائية للنظام تحت الأرض غاية في الدقة، فإنها ليست مفيدة للغاية في العثور على طريقك من سيرك أوكسفورد إلى كينجز كروس. لذلك، يستحسن أن تستخدم خريطة مترو الأنفاق، البارعة في بساطتها وفائدتها.

إذا كانت كيمياء الدماغ مثل المخططات الكهربائية (الدقيقة، لكن المجردة والمعقدة)، فإن نموذج الصفاء CLARITY بالتالي يكون أشبه بخريطة مترو الأنفاق؛ البسيط والموضوعي والعملي للغاية عندما تتمكن من التعامل معه.

يستطيع الناس فعليًا التفكير *بأي شيء* والشعور بحقيقته: يمكن أن يشعر الشخصان اللذان يشاهدان الفيلم نفسه بمشاعر مختلفة كليًا عن بعضهما البعض، وذلك بفضل قوة الفكر. وبالمثل، فإن أي شخص يعاني من الرهاب يستخدم الفكر لتكوين الشعور بحادث تحطم الطائرة الوشيك، أو لدغة العنكبوت أو هجوم الكلب. يمكن أن يشعر الشخص الذي يقوم بمهمة ما بالإلهام والنشاط، بينما يشعر من يجلس بجانبه بالتوتر والتعاسة بسبب القيام *بنفس المهمة*. فيكوّن كلٌّ منهما تجربة فريدة من نوعها باستخدام الفكر. يمكن لأي شخص أن يصبح مقتنعًا بأن شريكه يخونه، بغض النظر عن حقيقة الوضع. لأنهم يشكلون إدراكهم باستخدام الفكر، ثم يشعرون بأنه حقيقة. يمكن أن يخوض شخص ما تجربة ممتعة وغنية، وهو يتوقع الحصول على عطلة كان يخطط للذهاب لها. الفكر هو جعل التجربة الممتعة ممكنة، حتى لو انتهى أمر العطلة بإلغائها!

أنا لا أقول إننا نقوم بذلك عن عمد وبوعي منا. أنا فقط أشير إلى قدرة الناس

مكسه

على تشكيل أي إدراك بطريقة حرفية باستخدام قوة الفكر الهائلة، ومن ثم يشعر بهذا الإدراك وكأنه حقيقة. هكذا تُصنع تجاربنا، ونحن نستخدم تلك القدرة في كل لحظات حياتنا.

يعتبر السبب وراء ملاءمة هذا الأمر للغاية عندما يتعلق الأمر بالهروب من عجلة الهامستر الخفية والشعور بمستويات متزايدة من الصفاء هو ما يلي:

١٠٠٪ من تجاربنا الواقعية من صُنع العقل. إذا اقتنع الشخص أنه يحتاج س، ص، ع من أجل الشعور بـ أ، أو ب، أو ج، فسوف يعيش ذلك كحقيقة إدراكية.
هذا هو مدى قوة الفكر.

هل تتذكر هيكل الخرافة/سوء الفهم المذكور في الفصل الأول؟

[*الظرف*] يسبب [*الحالة الأساسية*]

يمتلك الفكر القدرة على إحياء كل تلك المتغيرات المختلفة لتلك الصيغة الملوثة، وأن تجعل الشخص يعايشها كواقع تجريبي. يشبه الفكر قسم المؤثرات الخاصة لاستوديو أفلام. تتمثل مهمتها في تشكيل واقع إدراكي يظهر ويبدو ويوهم بأنه حقيقي، بغض النظر عن "الحقائق" التي تتعلق بهذا الوضع. لكن بإمكاننا جميعًا أن نتذكر عدد المرات التي "علمنا" أن شيئًا ما صحيح، ثم اكتشفنا لاحقًا أنه كان وهمًا، لأن...

الواقع الإدراكي الناتج عن فكرك يبدو دائمًا حقيقيًا! هذه هي وظيفته. العلامة التي تشير إلى المؤثرات الخاصة ذات الجودة العالية هي أنك لا تستطيع أن تعرف أنها مؤثرات خاصة!

والفكر هو أفضل قسم مؤثرات خاصة في العالم.

إذًا، كيف يمكن لمعرفة ذلك أن تساعدنا؟ وما علاقة ذلك بالصفاء؟

يتضح أن أكبر عقبة أمام الصفاء تنتج عن نوع من "الخدع السحرية العقلية". مثل الكثير من الخدع السحرية، طريقة عملها ما تزال سرًّا حتى الآن. لكن حان الوقت للكشف عن كيفية عمل تلك الخدعة...

استمر في الاستكشاف ✣ تواصل مع الآخرين

شارك اكتشافاتك ✣ عمّق فهمك

تجربة فكرية: *أمضِ بضع لحظات في النظر حولك. استمع بإنصات إلى جميع الأصوات التي تستطيع سماعها، وكن على علم بأية أحاسيس ملموسة يمكنك الشعور بها. ماذا سيحدث عندما تفكر في حقيقة أن ١٠٠٪ من تجارب حواسك تنتج عن الفكر، من لحظة إلى أخرى؟ وأن تكوين واقعك التجريبي "هناك" في واقع الأمر ينتج عن صُنع عقلك؟*

www.LittleBookOfClarity.com/chapter3



٤

قوة المبادئ

. . . .

"التضليل هو فن إطلاق قطار الأفكار بداخل ذهن المشاهد".

ألان ألان، محترف إفلات من القيود وساحر

"يبدو وكأنك كنت تعتقد أن سعادتك، وأمنك، وسلامتك بوجه عام تعتمد على تحقيقك أهدافك...".

أجبتُ، "نعم... هذا واضح!". كنت قد انتهيت للتو من شرح سبب الأهمية القصوى لتحقيقي هدف محدد لأحد المرشدين لي.

أجابني "هذا يعني أنك لا تفهم مصدر أمنك وسلامتك الخاصة". "سعادتك، وأمنك وسلامتك لا يأتون من مصدر خارجي، بالتالي هم ليسوا عرضة للضرر من أي شيء خارج عن سيطرتك".

كنت قد انطلت عليَّ خدعة لطالما أفسدت الناس لآلاف السنين. لقد انخدعت بالتفكير بأن سعادتي ورخائي كانا يعتمدان على ظروفي.

مقارنة: من الخارج إلى الداخل مقابل من الداخل إلى الخارج؟

- **من الداخل إلى الخارج:** نحن نعيش دائمًا بالشعور الذي يشكله مبدأ الفكر في اللحظة الراهنة. لا تتولد أي من *تجاربنا* من أي مكان مختلف عن الفكر. خبراتنا الحياتية تختلف عن النظر من خلال عدسة الكاميرا، بل بالأحرى تشبه ارتداء زوج من نظارات الواقع الافتراضي. تتدفق البيانات من خلال حواسنا، ونحن ننسجها لتصبح واقعًا تجريبيًا صادرًا **من الداخل إلى الخارج** باستخدام مبدأ الفكر.

- **من الخارج إلى الداخل:** نظرًا للخدعة التي يقوم بها العقل، يبدو غالبًا كما لو أننا نشعر بشيء يختلف عن مبدأ الفكر المتشكل في اللحظة الراهنة؛ كما تتشكل تجاربنا **من الخارج إلى الداخل**. يمكن أن يصبح هذا الوهم مقنعًا للغاية، لكن الأمور لا تجري *أبدًا* بهذه الطريقة.

يذخر التاريخ بأمثلة لتلك الأوهام والمظاهر الخادعة:

- **الأرض مسطحة مقابل الأرض كروية:** اعتاد الناس اعتقاد أن الأرض مسطحة، لأنها هكذا كانت تبدو لهم. لكنها لم تكن مسطحة أبدًا؛ كانت كروية دائمًا، مع بعض البروز. هي كانت كروية ١٠٠٪ من الوقت، حتى عندما يظهر خلاف ذلك.

- **مركزية الأرض مقابل مركزية الشمس:** اعتاد الناس اعتقاد أن الشمس تدور حول الأرض، لأن هذا ما ظهر لهم. لكن الشمس لم تدُر أبدًا حول الأرض؛ الأرض دائمة الدوران حول الشمس. الأرض تدور حول الشمس ١٠٠٪ من الوقت، حتى عندما يظهر خلاف ذلك.

تتولد تجاربنا من الداخل إلى الخارج، ١٠٠٪ من الوقت، حتى وإن ظهر خلاف ذلك. هناك اثنان من الأخطاء الأساسية للإسناد يميل الناس للقيام بها نتيجة سوء الفهم النابع من الخارج للداخل:

الخطأ #١ - نحن نميل إلى إسناد خبراتنا المحققة، والممتعة إلى شيء آخر *يختلف* عن مبدأ الفكر، وهذا تفكير خاطئ. لكن مشاعرنا المحققة، والممتعة، والمرغوبة تتولد من الفكر؛ فهي تتولد من داخلنا فقط.

الأمثلة على ذلك:

- سوف أكون ناجحًا بمجرد حصولي على الترقية.
- أنا أشعر بالأمان لأنني أملك أموالًا في البنك.
- سوف أشعر بالحرية بمجرد ترك وظيفتي.
- أنا أشعر بالثقة والاجتماعية بسبب طريقة تربيتي.

لا يمكن أن تنتج مشاعرنا وحالاتنا وعواطفنا من أي مكان آخر يختلف عن الفكر، لأن تجربتنا من صُنع العقل.

نحن نعيش في عالم "صادر من الداخل إلى الخارج"، والتجارب التي نستمتع بها تنتج من داخلنا فقط.

الخطأ # ٢ - نحن نميل لإسناد مشاعرنا المضطربة، والبغيضة إلى شيء آخر يختلف عن مبدأ الفكر المتشكل في اللحظة الراهنة وهذا تفكير خاطئ. تتولد مشاعرنا المضطربة، والبغيضة، والمحتدة بسبب الفكر؛ فهي تنتج من داخلنا فقط.

الأمثلة على ذلك:

- أشعر بالقلق حيال المقابلة الوظيفية.
- سوف أنهار إذا هجرتني.
- أنا أخشى الفشل.
- أنا خجول نتيجة لطريقة تربيتي.

كما يتضح لك، هذان الخطئان لهما نفس معنى سوء الفهم. إن سوء الفهم النابع من الخارج للداخل هو مصدر التفكير الملوث. أنا لا أقول إن المقابلات الوظيفية، والترقيات، والمال، والتربية لا وجود لها؛ أنا فقط أقول إن لا شيء من تلك المشاعر ينتج عنها. تنتج ١٠٠٪ من تجاربنا خلال المقابلات، والترقيات، والمال، والتربية من داخلنا - نحن نعيش دائمًا ضمن تجربة مبدأ الفكر التي تتشكل، لحظة بلحظة.

تخيل كرة ثلج تم رجّها بقوة. سيملأ الثلج الكرة بأكملها، ليبدو كل شيء ضبابيًا. لكن بمجرد وضع كرة الثلج مكانها، يبدأ الثلج في الاستقرار، ويصفو السائل. يشبه التفكير الملوث ذلك الثلج الموجود بداخل كرة الثلج؛ وفير ولا يمكن اختراقه، لكن دون وجود معنى.

يشبه الصفاء السائل الموجود في كرة الثلج. يتواجد دائمًا، وراء الكواليس، وعلى استعداد للظهور بمجرد حصولك على رؤية متبصرة لطبيعة الواقع من الداخل إلى الخارج؛ أي إدراكك لشعورك بمبدأ الفكر المتشكل في اللحظة الراهنة...



ويحدث "إحياء" للواقع التجريبي المتولد عن الفكر عن طريق المبادئ المؤسسة للصفاء.

المبادئ المؤسسة للصفاء

في عام ١٩٧٤، حصل لحّام أسكتلندي يسمى سيدني بانكس على بصيرة مفاجئة، وبصيرة تحويلية تتعلق بطبيعة التجربة. لقد أدرك على نحو متبصر أن تجاربنا في الحياة تتولد من المبادئ النفسية؛ المبادئ الأساسية والثابتة كالجاذبية. يمكنك اعتبار أن هذه المبادئ بمثابة مصدر (وأساس) لـ ١٠٠٪ من تجاربنا الشخصية في الحياة.

الفكر، مبدأ الواقع

يقوم الناس بالتفكير. ويشير مبدأ الفكر إلى قدرتنا الفطرية على توليد واقع إدراكي؛ عالم خارجي وداخلي يسمح لنا بأن نرى، ونسمع، ونشعر بالطعم،



والرائحة. هذا المبدأ هو أيضًا مصدر الأفكار والتصورات التي لا حصر لها التي تظهر على مدار اليوم.

الوعي، مبدأ التجربة

الناس يدركون. يشير مبدأ الوعي إلى قدرتنا على الحصول على الخبرة؛ فهو يحيي الواقع التجريبي المتولد عن الفكر.

العقل، مبدأ السلطة

الناس هم أحياء. مبدأ العقل هو "الطاقة الذكية" التي تظهر في جميع جوانب العالم الطبيعي. العقل هو "مصدر السلطة" وراء الحياة. تطلق مختلف الثقافات والمجالات أسماء مختلفة على هذه القوة: قوة الحياة، الطاقة الكونية، تشي، الطبيعة، الروح العظيمة، العدم، التطور، الصدفة العشوائية، وما إلى ذلك. يمكنك التفكير في الأمر بأية طريقة منطقية لك.

إذًا، ما الهدف من الحصول على معرفة تتعلق بالمبادئ؟

المبادئ هي مصدر واسع للتأثير. عندما تفهم المبادئ وراء شيء ما، فهي تزيد من طاقتك الخاصة أضعافًا مضاعفة. على سبيل المثال...

مبادئ الطيران

منذ آلاف السنين، كافح الناس مع سر الطيران. عندما كان الناس يشاهدون الطيور والحشرات وهي تطير، لم يفهموا المبادئ التي جعلت الطيران ممكنًا. ثم



اكتشف الأخوان رايت مبادئ الطيران. في ديسمبر ١٩٠٣ نجحا في أول رحلة طيران عن طريق آلة يقودها إنسان. في ذلك القرن ومنذ ذلك الوقت، حقق عالم الطيران إنجازات استثنائية. اكتشاف مبادئ الطيران أعطى الناس التأثير الهائل لصنع أشياء لم يمكن أن *يحلموا* بها سابقًا قط.

حتى الوعي البدائي بالمبادئ له آثار على سلوكك. بينما قد يكون لديك فقط فهم أساسي للنظرية الجرثومية، فمن المحتمل أنك تعلمت أن تغسل يديك بانتظام، وتغطي فمك عندما تصاب بالكحة وأن تحرص على التعامل مع أي شيء تعتقد أنه مصدر أساسي للجراثيم والبكتريا.

نموذج الصفاء ®CLARITY هو رمز ملائم للأعمال التجارية يتعلق بالمبادئ المؤسسة للصفاء، والآثار المترتبة على تلك المبادئ. بينما تستمر في الحصول على فهم أعمق لهذه المبادئ، سوف تبدأ في الشعور بتحول بسيط لكنه مؤثر، مع مزيد من الصفاء والمرونة والسلامة. ولماذا الفهم المتبصر لتلك المبادئ له مثل هذا التأثير في حياة الناس؟

صفاء الفهم يرشد إلى صفاء الفكر...

سوء الفهم النابع من الخارج للداخل -أي الافتراض الخاطئ بأننا نشعر بشيء *يختلف* عن الفكر المتشكل في اللحظة الراهنة- هو الأمر الوحيد الذي يمنعنا من الصفاء. أزل سوء الفهم، وسيصفو الذهن.

الصفاء يساوي **الاستيعاب** ناقص **التلوث**

إعدادات ضبط المصنع

الصفاء والمرونة وراحة البال هي الإعـدادات الافتراضية للناس؛ أي طبيعتنا الحقيقية. وهي الحالة الطبيعية لدينا عندما تكون عقولنا صافية وخالية من التفكير الملوث. بينما تواصل تعميق فهمك لهذه المبادئ، سوف تبدأ في الشعور "بالإعدادات الافتراضية" معظم الأوقـات. هـذه الإعـدادات الافتراضية هي "الدوافع العميقة" وراء نجاح الفرد والأعمال.

العوامل المحفزة العميقة	ما تحفزه...
الصفاء: ذهن صاف، خالٍ من التفكير الخرافي، والحاضر بشكل كامل في اللحظة الراهنة، مع وجود مستويات الأداء والرضا والاستمتاع الناتجة.	• أداء مرتفع • قيادة فعالة • الحضور • البصيرة • الثقة • صناعة قرار في الوقت المناسب • اكتشاف الفرص • ميزة تنافسية • استجابة سريعة للتغيير • التعامل مع التعقيدات • الإنتاجية • انخفاض التوتر • زيادة التركيز

العوامل المحفزة العميقة	ما تحفزه...
الوجهة: القدرة على تحديد الوجهة والهدف والتحفيز، دون إلحاح وضغط غير مبرر.	• قيادة حقيقية • رؤية وهدف مشترك • تركيز الموارد • مشاركة الموظف • تخطيط استراتيجي • وضوح العلامة التجارية والشغف • استدامة • التغلب على الشكوك • أهداف مشتركة • تحفيز
المرونة: شعور قوي بالمرونة الداخلية والأمن والثقة في نفسك وفي عالمك.	• الازدهار من خلال عدم اليقين • التعافي السريع من النكسات • التعامل مع التغيير • الاستجابة والمرونة • الإنجاز الواثق • خفة الحركة والبقاء مسيطرًا • اللياقة الذهنية/الصلابة
الإبداع: مصدر موثوق للإبداع والتبصر بالابتكار وحل المشاكل.	• الابتكار المادي وغير المادي • حل المشاكل • استراتيجية تخريبية • استراتيجية المحيط الأزرق • تصميم المنتجات والخدمات • إرضاء العملاء • قيادة السوق • قصة العلامة التجارية • توفير الفرص

العوامل المحفزة العميقة	ما تحفزه...
الصلات: صلات ودودة، وحقيقية مع الآخرين، مما يؤدي إلى علاقات أقوى مع العملاء والزملاء والأصدقاء وأفراد الأسرة والأحباء.	• فهم احتياجات العملاء • ثقافة الخدمة • مشاركة الموظف • اجتماعات فعالة • فرق نشيطة ومنتجة • حلول تعاونية • المساهمة والاهتمام • الاستدامة • التسويق الاجتماعي • التواصل الفعال • الاستماع الفعال • الإقناع والتأثير • السمعة/الإحالات • الولاء للعلامة التجارية
الأصالة: حرية أن تكون من أنت، وأن تقول الحقيقة وتفعل ما تعتقد أنه الصحيح.	• قيادة أصيلة • نزاهة • شفافية • ولاء العملاء • مشاركة الموظف • وضوح العلامة التجارية والشغف • الثقة والمصداقية • مشجعون متحمسون • تميز

العوامل المحفزة العميقة	ما تحفزه...
الحدس: التوافق مع حدسك وحكمتك الداخلية، نظام التوجيه الداخلي الخاص بك.	• صناعة قرار فعالة • اكتشاف الفرص • عروض تخريبية • استراتيجية المحيط الأزرق • قيادة السوق • الابتكار المادي وغير المادي • تصميم المنتجات والخدمات • ميزة تنافسية • الاستدامة
التواجد: أن تكون حاضرًا، وواعيًا، ومتاحًا في اللحظة الراهنة، وعلى اتصال مع عقلك وجسمك والعالم من حولك.	• التأثير على الآخرين • القيادة الكاريزمية • رؤية واضحة للواقع • وعي معزز • تنبؤ معزز • تحديد الاتجاه • اكتشاف الفرص • جاذبية طبيعية • التعلم المتجسد

الحساسية للسياق

يعتبر العقل حساسًا للسياق. يشير نموذج الصفاء® إلى "ذكاء" غير اعتيادي قادر على منحك ما تحتاجه عندما تكون في حاجة إليه. العقلية التي تكون عملية ومفيدة في أكثر حالاتها من أجل مقابلة وظيفية ليست بالضرورة تلك التي سوف تعطيك

أغنى تجربة حين تشاهد الغروب مع من تحب. الأفكار الأكثر فعالية للوصول إلى حل لمشكلة تجارية كبيرة ليست بالضرورة تلك التي سوف تساعدك على تحقيق المتوقع منك حينما تدلي بخطاب ملهم بهدف حشد القوات.

كلما تعمق فهمك للمبادئ المؤسسة للصفاء، حصلت على المزيد من الاستفادة من الآثار المترتبة على هذه المبادئ.

حتى عندما نكون على علم بها، نحن جميعًا تغيب عن أنظارنا أحيانًا حقيقة أن المبادئ تشكل خبرتنا في الحياة. ننهمك في تفكيرنا وننزلق إلى الوهم النابع من الخارج للداخل. لحسن الحظ، هناك نظام رائع نمتلكه جميعًا يمكنك من معرفة متى حدث هذا الأمر، ويرشدك مرة أخرى إلى اتجاه الصفاء...

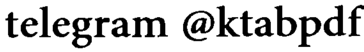
استمر في الاستكشاف ❖ تواصل مع الآخرين

شارك اكتشافاتك ❖ عمق فهمك

تجربة فكرية، *أنا أدعوك إلى تقبل إمكانية أن الصفات التي يقدرها الناس أكثر من غيرها (الصفاء، الإبداع، الحب، السلام، الوجود والحرية، على سبيل المثال لا الحصر) هي الصفات التي تمتلكها بالفعل. ما مدى دهشتك إذا أدركت على نحو مفاجئ أن هذه الصفات هي الحالة الطبيعية لديك عندما ينعدم وجود أي عائق في طريقك؟*

www.LittleBookOfClarity.com/chapter4







٥

نظام المناعة النفسي

....

"تنتج المشاكل الرئيسية في العالم عن الفرق بين طريقة عمل الطبيعة وطريقة تفكير الأشخاص".

جريجوري باتيسون، خبير في نظرية المعرفة

"أنت تشعر بتفكيرك، ولا تشعر بالأمر الذي تفكر به...".

اندهش صديقي إثر سماع عبارتي تلك. هو أرادني أن أعالج خوفه من الطيران، لذلك بدأت بسؤاله كيف يعرف وقت البدء في الشعور بالخوف، وكيف يعرف وقت التوقف عن ذلك الشعور. قال لي إنه عادة يبدأ قبل أسبوع من رحلته، ويختفي بعد إقلاع الطائرة بـ٢٠ أو ٣٠ دقيقة.

قلت له: "*سوف أنبئك بأخبار جديدة*". "*أنت لا تخاف من الطيران!*"

"*أنا لا أخاف منه؟*" سأل بدهشة.

"لا"، أجبته. "*أنت لديك تفكير رهبوي من الطيران*".

"*أليس هذا نفس الأمر؟*" أجاب، بارتياب.

"لا، *إنه ليس نفس الأمر*"، قلت له. "*أنت تشعر بتفكيرك، ولا تشعر بالأمر الذي تفكر به...*".

يشتهر الناس بعدم إجادتهم توقع استجاباتهم المحسوسة تجاه السيناريوهات التخيلية. يوقن ديفيد أنه سوف ينهار إذا أصبح عاطلًا عن العمل، لكن يتضح أن ذلك من أفضل الأشياء التي حدثت له في أي وقت مضى. جنيفر على اقتناع بأن وظيفتها هي مصدر كل مصائبها، لكن عندما تنتقل إلى عمل جديد، ترافقها المصائب طوال الطريق. يشعر مايكل بالحماس تجاه تأسيس شركته، وهو متأكد من أنه سوف يحبها، لكن ينتهي الأمر بمعاناته بسبب التوتر وخيبة الأمل. سوزان لديها شعور هائل بعدم الثقة بالنفس، لكنها تبدأ مشروعًا جديدًا على أية حال. بينما تبدأ في إحراز تقدم، تزدهر وتتقدم.

ولماذا نحن سيئون للغاية في مثل هذه التوقعات؟

السبب هو أننا نعيش في الشعور بمبدأ الفكر المتشكل *في اللحظة الراهنة*؛ وليس في الشعور بالأمر الذي نفكر به.

قمة الجبل الجليدي

ذلك الجزء من الجبل الجليدي الظاهر فوق سطح الماء عادة لا يمثل سوى ١١٪ من إجمالي حجم الجبل الجليدي. النظر إلى القمة لا يخبرك أي شيء عن شكل الجزء المغمور من الجبل الجليدي.

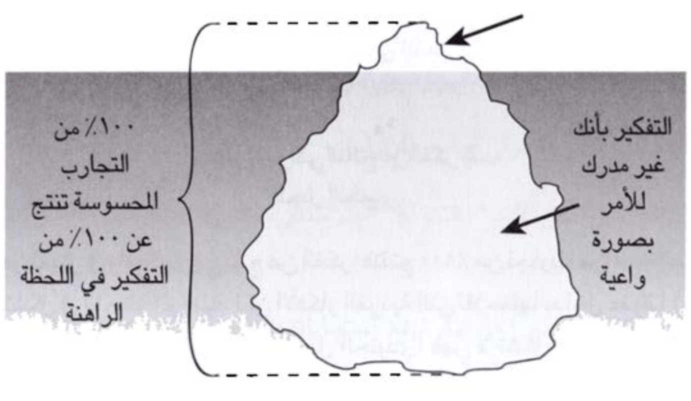
واقعنا الإدراكي الناتج عن الفكر يشبه
الجبل الجليدي...

نحن نعيش في واقع تجريبي ناتج عن الفكر؛ فتنتج ١٠٠٪ من تجاربنا من مبدأ الفكر المتشكل في اللحظة الراهنة. لكن الأفكار الفردية التي نلاحظها بداخل عقولنا (أي الأمر الذي نفكر به) تشبه قمة الجبل الجليدي؛ فهي لا تشكل سوى جزء صغير جدًا من التفكير الذي يشكل تجاربنا في هذه اللحظة. مثل الجزء المغمور من الجبل الجليدي، فإن أغلب تفكيرنا يكون غير مرئي.

إذًا كيف يمكنك أن تعرف ما هو الجزء غير المرئي من تفكيرك؟ عبر مشاعرك. الشعور والتفكير هما وجهان لعملة واحدة. مشاعرك هي الوجه المرئي لتفكيرك (غير المرئي).

إذًا ما علاقة ذلك بالصفاء؟

عندما نعتقد أننا نشعر بشيء آخر يختلف عن مبدأ الفكر المتشكل في اللحظة الراهنة، عقولنا تمتلئ وتعمل بسرعة. كلما زاد تلوث تفكيرنا بداخل عقولنا، قل الصفاء الذي نشعر به. كلما قل تلوث تفكيرنا بداخل عقولنا، زاد الصفاء الذي نشعر به. عندما تتمتع بمستوى عالٍ من الصفاء، فأنت لا تفكر في أي شيء؛ ذهنك يكون خاليًا من كل شيء. أحيانًا يطلق على هذا "التيار".



الشكل ٥-١ الجبل الجليدي للتفكير/الشعور

التفكير الرهبوي

إذا كان الطيران هو حقًا سبب قلق صديقي، كان سيشعر بأقصى درجات الخوف أثناء طيران الطائرة في الهواء، ولن يبدأ هذا الشعور في التناقص حتى بعد هبوط الطائرة على الأرض. لكن حقيقة أنه قضى جزءًا كبيرًا من الرحلة وهو في حالة جيدة يعني أنه لم يكن خائفًا من الطيران؛ هو كان يشعر بشيء آخر تمامًا.

منعكس الانسحاب بسبب الألم هو استجابة لا إرادية تقوم بتحريك جسمك (أو جزء من جسمك) بعيدًا عن مصدر الألم. إذا كنت قد لمست يومًا بطريق الخطأ لهب شمعة أو موقدًا ساخنًا، فستشعر بمنعكس الانسحاب بسبب الألم. بينما يكون

رد الفعل هذا لا إراديًا (أي ليس تحت سيطرتك الواعية)، فإنه ما يزال يحدث عبر الفكر. الشخص الذي يقع تحت تأثير الشراب أو المخدرات لن يقوم بهذه الاستجابة دائمًا، ويمكن في الواقع أن يتكيف الناس على السيطرة عليها.

جهازك المناعي النفسي

تمامًا كما أننا جميعًا نتلقى إشارات الألم لتخبرنا عندما تكون سلامتنا الجسدية في خطر، نحن أيضًا نستقبل إشارات "توقظنا" عندما تمتلئ رءوسنا بالتفكير الملوث.

المعادل العقلي لمنعكس الانسحاب بسبب الألم يكون أكثر صفاءً في الأطفال دون سن الخامسة. يمكن أن ينتقل الأطفال الصغار من العذاب الذهني الشديد في دقيقة إلى الضحك بقهقهة في الدقيقة التالية. حتى نوبات الغضب الأكثر حدة لا تدوم لفترة طويلة بشكل عام؛ بالتأكيد ليس كمدة استمرار نوبات التفكير الملوث لمعظم البالغين.

الطفل الصغير سيستمر في التفكير المؤلم حتى هذا الحد فقط، وستظل هناك فقط هذه المدة قبل أن يتدخل "منعكس الانسحاب بسبب الألم" ويرشدهم للعودة إلى الصفاء. جهاز المناعة النفسي يعتني بسلامتهم العقلية مثلما يعتني جهاز المناعة الجسدي بسلامتهم الجسدية. إذًا لماذا لا يتضح رد الفعل هذا في المراهقين والبالغين؟

يمكن أن يتكيف الناس للسيطرة عليها...

النظام الطبيعي الذي نمتلكه لتوجيهنا للخروج من التفكير الملوث المؤلم تتم السيطرة عليه عن طريق تكيفنا. إذًا لو تكيفنا للخروج منه، كيف لنا أن "نستيقظ" عندما نغرق في التفكير؟



نحن جميعًا ولدنا بنظام مناعة نفسي يعمل بشكل كامل؛ الرضع المرضى ذهنيًا نادرو الوجود وشحيحون. لكن بينما نواصل نمونا نتكيف على عادات تفكير خاصة بأسرنا وثقافتنا؛ عادات التفكير التي تتضمن سوء الفهم النابع من الخارج للداخل. يكون بعض الأشخاص أقل تكيفًا معها أكثر من غيرهم؛ ربما تعرف بعض الأشخاص الذين يتسمون بالمرونة والفلسفة على غير العادة في مواجهة المصاعب والأزمات، تمامًا كما تعرف آخرين يظهر انهيارهم في مواجهة أبسط استفزاز. العامل المتغير هو:

الناس الذين يظهر انهيارهم في مواجهة أبسط استفزاز مقتنعون بأن تفكيرهم حقيقي. الناس الذين يتسمون بالمرونة واتساع الحيلة في مواجهة المصاعب والأزمات يعلمون على نحو فطري أن تفكيرهم عبارة عن وهم ...

إذًا كيف تبدأ في أن "ترى عبر" هذا التكيف؟ بالفهم المتبصر. بينما تواصل قراءة هذا الكتاب وتعميق فهمك للمبادئ المؤسسة للصفاء، سوف تبدأ في ملاحظة عادات عتيقة من التفكير الملوث، وهي تسقط بعيدًا عنك، ويأخذ الصفاء المنبثق مكانها.



الشرائط التحذيرية

على طرق القيادة والطرق السريعة والطرق السريعة الواسعة في جميع أنحاء العالم، توجد شرائط تحذيرية على طول جانبي الطريق لتحذر السائقين الذين يقودون على مقربة من حافة الطريق. هذه الإشارة بسيطة ومفهومة بشكل جيد: لقد بدءوا في الخروج عن المسار. عندما يشعر السائق بالاهتزاز، يصحح مساره بسهولة.

نحن جميعًا ننحرف عن الطريق إلى التفكير الملوث؛ ذلك جزء من تجاربنا. لكن حالما تبدأ في الرؤية عبر سوء الفهم النابع من الخارج للداخل، يتغير شيء ما. عند نقطة ما عندما تبدأ في الانحراف عن المسار، سوف تعلم أن مشاعرك تنتج من الفكر المتشكل في اللحظة الراهنة. هذه هي بداية عملية التصحيح الذاتي لنظام مناعتك النفسية. أنت لست في حاجة إلى فعل أي شيء لمساعدتها على العمل؛ إن عملية التصحيح الذاتي هي وظيفة تلقائية لعقلك.

ويمتلكها الجميع!

إذًا إذا كان كل الأشخاص يمتلكون هذا النظام القوي والرائع بداخلهم، فلماذا يقضي هذا العدد الكبير من الناس الكثير من وقتهم وهم يسيرون على الشرائط التحذيرية؟ إذا كانت لدى الجميع هذه القدرة الفطرية على العثور على الصفاء والحكمة الخاصة بهم، فلماذا هناك الكثير من التوتر والضغط والصراعات؟ الكثير من حالات الجرائم والطلاق والإدمان والحروب؟ إذا كان الجميع لديه نظام توجيه فطري لإبقائهم على المسار، فلماذا في كثير من الأحيان يبدو وكأنهم لا يستخدمونه؟

استمر في الاستكشاف ✣ تواصل مع الآخرين

شارك اكتشافاتك ✣ عمّق فهمك

تجربة فكرية : "تنتج المشاكل الرئيسية في العالم عن الفرق بين طريقة عمل الطبيعة وطريقة تفكير الأشخاص". توقف للحظة أو اثنتين لتفكر في مقولة جريجوري باتيسون. طبقًا للتعريف، يجب أن تنطبق على مشاكل العمل، والعلاقات، وصراعاتنا الشخصية. هل يمكن أن تكون حقًا بهذه البساطة؟



www.LittleBookOfClarity.com/chapter5

٦

أنماط التفكير الاعتيادية

. . . .

"ما يفكر به المفكرون، يبرهن عليه المبرهنون".

ليوناردو أور، كاتب وفيلسوف

"استغرق تفكيري وقتًا طويلًا ليصبح مبعثرًا بهذا القدر، بالتالي سوف يستغرق وقتًا طويلًا ليصبح منظمًا...".

هذا الجزء البسيط من "الحكمة المعهودة" يتردد صداه في أنحاء عالم التعافي من الإدمان، وهو يكشف عن الالتباس الأساسي بشأن العقل: يميل الناس إلى التفكير، والتحدث والتصرف كما لو أن *أفكارهم* لها نفس صفات العالم المادي. نحن جميعًا ندون أرقام الهاتف والملاحظات وقوائم المهام؛ لأننا ندرك أن أفكارنا عابرة وسريعة الزوال. ومع ذلك فإنه لا يبدو أننا نتذكر تلك الحقيقة في مجالات أخرى

مكسه

من حياتنا. تفكر في العبارات التالية:

- "*مشاكل الشركة هي في الواقع مشاكل عميقة الجذور*. لن يكون من السهل حلّها".
- "هذه مشكلة *كبيرة حقًا*. سيكون من *الصعب* على فريقنا أن *يحلها*".

تحتوي كل من هاتين العبارتين على آثار مترتبة خاطئة تنشأ عن نسب صفات من العالم المادي إلى الأفكار. على سبيل المثال:

- "استغرق تفكيري *وقتًا طويلا* ليصبح مبعثرًا بهذا *القدر*، وبالتالي سوف يستغرق *وقتًا طويلا* ليصبح *منظمًا*".

آثار مترتبة خاطئة: التفكير المبعثر يشبه المكتب أو الحديقة المبعثرة التي لم يتم الاعتناء بها. كلما انقضى المزيد من الوقت وهي تزداد بعثرة، احتاج الأمر مزيدًا من الوقت (والجهد) لتصبح منظمة. يشبه ذلك بعض المستودعات الضخمة الممتلئة بالأشياء، كلما أمضينا المزيد من الوقت في بعثرة محتوياته، طالت المدة المطلوبة لتنظيمها.

الحقيقة: الفكر هو الطاقة الإبداعية، وأشكال الفكر التي نشكلها باستخدامه غير ملموسة؛ فهي فعليًا مصنوعة من "الأشياء التي تصنع الأحلام". هل لاحظت كيف يمكن أن تكون الأحلام سريعة الزوال؟ كيف أنك خلال دقيقة تكون في عالم الأحلام الغني، وفي الدقيقة التالية تكون في يقظة تامة وتواجه مشكلة في تذكر محتويات الحلم؟ يعتبر الحلم أمرًا زائلًا، وذلك لأنه مصنوع من الفكر. وتفكيرك مصنوع من نفس الشيء. يمكن أن يتغير على الفور بمجرد حصولك على البصيرة. الوقت هو إحدى خصائص العالم المادي، لكن مبدأ الفكر لا يخضع لقوانين العالم المادي.

يستطيع الناس أن يعايشوا لحظة صفاء، ويشاهدوا موقفًا ما (في حياتهم) وهو يتغير في غضون لحظات.

وقت الدواء... وقت الدواء...

لقد بدأت شرب الكحول عندما كان عمري ١٢ عامًا. مع بلوغي ٢٠ عامًا من عمري، كنت الشخص الذي يشار إليه على أنه "مدمن شديد للكحول". أنا أحببت شعور السلام والحرية والحيوية الذي بدا أن الكحول يعطيني إياه. لكنني عانيت بشدة من آثار ذلك على حياتي، وحياة من حولي. حاولت أن أسيطر على إدماني للشرب، لكن كل محاولة للسيطرة أدت في النهاية إلى مزيد من الفوضى. عندما بلغت الـ٣٠ من عمري، كنت قد اكتفيت. حظيت بلحظة صفاء، وقررت التوقف عن الشرب. لكن الأمور تطورت من سيئ إلى أسوأ. بعد مرور تسعة أشهر من دون شراب، كنت مكتئبًا ولدي رغبة في الانتحار. نماذجي الاعتيادية في التفكير الملوث كانت تسلب أي معنى للسلام أو السعادة أو الحيوية من حياتي. لذلك قررت الحصول على مساعدة.

عل مدار السنوات الـ١٨ الماضية، توصلت إلى اعتبار شرب مدمن الكحوليات، واستخدام المدمن للمخدرات، وأي سلوك آخر مرضي للمدمن على نحو ظاهر، ما هو إلا مثال على التداوي. وما الذي يحاول المدمن مداواته؟

النماذج الاعتيادية للتفكير الملوث التي تبدو وكأنها واقع مادي؛ كما لو أن لها مضمونًا يزيد عن الفكر.

استخدام المدمن للمشروبات الكحولية/المخدرات/الجنس/التسوق/القمار هو نوع من "التدخل" يوفر راحة مؤقتة من تفكيره الملوث، والمشاعر

المؤلمة التي غالبًا ما تصاحب ذلك. وبالمثل، فإن العديد من المشاكل السلوكية التي تصيب الأشخاص تكون نتيجة محاولة لمداواة مشاعر محتدمة تبدو وكأنها تأتي من مصدر *يختلف* عن الفكر المتشكل في اللحظة الراهنة.

التفكير الملوث (والمشاعر التي تصاحبه) هو كل ما يقف
***عائقًا بيننا** وبين تحقيق **أعلى مستويات الصفاء**،*
والأمن وراحة البال الموجودة بداخلنا.



ما يزال النهر يجري

تخيل أحد الأنهار التي تبدأ في البرودة عندما يأتي الشتاء. مع انخفاض درجات الحرارة، تبدأ بلورات الثلج في التشكل على ضفاف النهر. وبينما تزداد البرودة، تبدأ البلورات في تشكيل كتل صغيرة من الجليد التي تتحرر من على ضفاف النهر وتتدفق إلى أسفل باتجاه النهر. في نقاط مختلفة تتجمع الكتل الجليدية معًا، ويبدأ النهر في التجمد. في النهاية، تتكون على سطح النهر طبقة صلبة من الثلج. لكن طيلة الوقت، تحت السطح، ما يزال النهر يجري.

عاداتنا في التفكير الملوث تكون بمثابة طبقة رقيقة من الجليد على سطح النهر؛ الشيء الوحيد الذي يقف عائقًا في طريق الصفاء، والتجارب الغنية في الحياة. لكن

تحت هذه الكتلة التي تبدو صلبة، ما يزال النهر يجري. تمامًا كما تكونت الثلوج بفعل المياه الجارية، تتكون عادات التفكير الملوث الخاصة منا بفعل الفكر، الطاقة عديمة الشكل المسببة لخبراتنا في الحياة.

ووراء كل تفكيرنا الملوث، ما يزال نهر الفكر اللا نهائي يجري، يحمل الموارد القوية للصفاء الفطري والمرونة والسلامة إلى سطح الوعي لدينا؛ مما تنتج عنه طريقة تفكير جديدة وحديثة تهدف إلى حل مشاكلنا وخلق إمكانيات جديدة.

عندما نتقيد بداخل سجن من صنع العقل مكون من الأفكار الاعتيادية، يبدو من السخيف أن نعتقد أن الحرية يمكن أن تكون موجودة في مكان قريب. على الأقل، حتى تدرك من الذي لديه المفتاح . . .

استمر في الاستكشاف ✣ تواصل مع الآخرين

شارك اكتشافاتك ✣ عمّق فهمك

تجربة فكرية: *هل من الممكن أن تكون الأمور العديدة التي تمر بها كمشاكل حتى هذه اللحظة عبارة عن انعكاس للاعتقادات الزائفة التي تعتبر أنها حقيقة؟*



www.LittleBookOfClarity.com/chapter6



٧

التوتر: المصدر والحل

. . . .

"أنت دائم العيش في الشعور بتفكيرك".

كيث بليفينز الحاصل على الدكتوراة، وأخصائي علم نفس سريري

"عمّا تبحث؟"

كانت الساعة الثانية صباحًا. بدأ الشرطي للتو تجوله في المكان ليعثر على رجل في حالة سكر جاثيًا على يديه وركبتيه، ويبحث عن شيء بشكل محموم تحت عمود إنارة.

"*أنا أبحث عن مفتاحي*"، تمتم الرجل.

"*أين فقدته؟*" تساءل الضابط.

"*سقط مني في الأعشاب الطويلة بقطعة أرض خالية، تبعد بنايتين عن هنا*"، قال الرجل، وهو ما يزال يبحث.

"*إذًا لماذا تبحث هنا؟*" سأله الشرطي في حيرة.

أجاب الرجل مستنكرًا السؤال، وقال: "*لأن الضوء أفضل هنا*".

كان خطأ الرجل في تلك النكتة واضحًا لدرجة تصل إلى السخافة، لكن هناك أوقات نتصرف بها جميعًا كهذا الباحث المخمور. يبحث كل منا تحت عمود الإنارة للحصول على المفتاح غير الموجود هناك وذلك عندما نبحث في الخارج عن الأمن/المرونة/الرخاء/الإبداع/الثقة/التواصل/الوفاء/النجاح الذي ننشده.

مصدر التوتر

إذًا ما علاقة ذلك بالتوتر؟ تكمن العلاقة فيما يلي:

المصدر الحقيقي للتوتر هو الاعتقاد الخاطئ بأننا
نشعر بشيء آخر يختلف عن مبدأ الفكر
المتشكل في اللحظة الراهنة...

أننا نقع تحت رحمة شيء آخر يختلف عن تفكيرنا اللحظي؛
عالم يوجد "هناك" في مكان أو زمان ما مع قدرته
على السيطرة على مشاعرنا...

الفكر هو الطاقة اللا شكلية والتي تصنع شكل تجاربنا من لحظة إلى أخرى. تمامًا كما يمكن استخدام الرمال من أجل صنع أي نوع من القلاع الرملية أو أي شكل

رملي، فإن الفكر يمكنه صنع أي نوع من الأشكال الإدراكية. يصنع الفكر واقعًا تجريبيًا في لحظة ما؛ نوجد بداخله قبل أن ندرك أنه ليس للفكر أية علاقة به.

التضليل هو إطلاق قطار الفكر على أساس افتراض زائف. في اللحظة التي نؤمن بأن خبرتنا المحسوسة تأتي من شيء آخر *يختلف* عن مبدأ الفكر المتشكل في اللحظة الراهنة، نكون قد قبلنا بافتراض زائف وسلّمنا به. هذه هي النتيجة الحتمية للاعتقاد بأن التفكير والشعور أمران منفصلان، وهما ليسا كذلك. التفكير والشعور هما وجهان لعملة واحدة. وهو ما يعني...

نحن لا نشعر أبدًا بالتوتر بشأن ما
نعتقد أننا نتوتر بشأنه...

نحن نشعر بالتوتر فقط بسبب اعتقادنا
أننا نشعر بشيء يختلف عن مبدأ الفكر
المتشكل في اللحظة الراهنة...

ينتج عن الاعتقاد بأننا نشعر بشيء آخر يختلف عن تفكيرنا تحويلنا إلى ضحايا. بعض الناس يستجيبون لذلك عبر التراجع، والدفاع أو التلاعب، في حين أن البعض الآخر يخرجون للقتال؛ في كلتا الحالتين، هم يستجيبون لوهم. بالطبع، هذا لا ينطبق فقط على التوتر؛ كافة الأمور بدءًا من الهم والقلق إلى الغضب والحنق يمكن أن تكون نتيجة لهذا التضليل الخفي إلا أنه يكون الكارثي.

ويمكن، كما قد يبدو غريبًا، أن ينطبق ذلك أيضًا على التجارب الممتعة. تلك الفكرة بشأن حقيقة أن مشاعرنا المسلية/السعيدة/الممتعة/المثيرة/المحبة تنتج عن شيء آخر يختلف عن الفكر المتشكل في اللحظة الراهنة هي فكرة مضللة على حد سواء؛ إن الأمور لا تجري بهذه الطريقة ببساطة.

نحن دائمًا وأبدًا نشعر بمبدأ الفكر المتشكل في اللحظة الراهنة.
انتهى الحديث. الأمر يجري بطريقة واحدة فقط. حتى عندما يبدو
وكأننا نشعر بشيء يختلف عن الفكر المتشكل في اللحظة الراهنة،
إلا أن الأمر ما يزال يجري بطريقة واحدة فقط...

الضوء أفضل هنا

نحن نبحث بسذاجة في العالم المادي (لكن الوهمي) للأشكال عن الصفاء، والرخاء، والأمن، والنجاح الخاص بنا لأن الضوء يكون أفضل كثيرًا هنا. لكنك لن تستطيع أن تجد شيئًا في غير مكانه، بغض النظر عن مدى جهدك في البحث. تجاربنا في عالم الأشكال هي عبارة عن وهم: يكون غالبًا وهمًا عمليًا، لكنه مع ذلك عبارة عن وهم.

تجربتك المحسوسة لا تأتي من الوهم... تجربتك
المحسوسة تأتي مما يصنع الوهم...

إنها تأتي من المبادئ التي تصنع ١٠٠٪
من تجاربك الواقعية...

لأن العقل هو نظام يتلاعب بالأشكال، ولا يمكنه تصور أي شيء "دون شكل"، فنحن بحاجة إلى استخدام استعارات للإشارة إلى ذلك. الكلمات مثل الفكر والوعي والعقل هي نفسها استعارات تشير إلى الطاقة اللا شكلية والتي تصنع تجاربنا الحياتية.

بينما نسير في طريقنا في الحياة، نعيش شكل عالمنا الداخلي والخارجي. والمبادئ اللا شكلية المؤسسة للصفاء هي ما يصنع تلك التجربة.

حل التوتر

عندما نضيع في التفكير الملوث، فإننا نميل إلى أن نكون مهووسين "بأشكال" الحياة. لكن، مع ظهور الصفاء، لا تبدو للأشكال أهمية بنفس الطريقة. يقول الرياضيون في كثير من الأحيان إنه عندما يكونون في المنطقة المهمة، يبدو كما لو أنه، من ناحية، لا يهم فوزهم أو خسارتهم، ومن ناحية أخرى، أنهم سوف يبذلون كل جهدهم.

لا يكون هذا الأمر *منطقيًا* أبدًا بالنسبة للبناء الفكري، لكن مع ظهور الصفاء، يصبح الأمر بديهيًا. نحن نميل بشكل فطري إلى أن نكون أقل اهتمامًا بشكل تفكيرنا، وأكثر توافقًا مع ما يصنعه؛ أي الاتجاه الذي يرافق تجربة حياتية محسوسة أعمق، والشعور بالسلامة.

على الرغم من عدم امتلاكنا لكلمات تصف ذلك، فإننا جميعنا مررنا به. بالنسبة لشخص ما قد يكون ذلك عندما كان يمشي عبر الغابات أو عند بحثه في أمواج المحيط؛ بالنسبة لشخص آخر قد يكون ذلك عندما يكون منهمكًا بعمق في نشاط مثل الرقص أو الجري. لكنهم جميعًا يشتركون في شيء ما...

عندما نمتلك الصفاء وراحة البال، فلا يكون ذلك أمرًا شخصيًا. نحن لا نميل إلى أن نتقيد بداخل شكل تفكيرنا الملوث "الأمر يتعلق بي وحدي". الحالات التي قد تبدو مثيرة للغضب فجأة لا تصبح مشكلة. نحن "نعرف فقط" أن الأمور سوف تكون بخير.

يعتبر هذا التفكير الأعمق والأكثر علامة على أنك تبحث في مكان بعيد عن شكل أفكارك، وأنك أكثر اتساقًا مع ما يصنعها؛ وهي مبادئ الفكر والوعي والعقل اللاشكلية. المبادئ اللاشكلية يمكن ملاحظتها في عدة مجالات، ولها العديد من المسميات:

- اللا شيء، (الثقافة الهندية)
- الترتيب الضمني (نظريات العالم بوم الفيزيائية)
- طاقة الحياة (بعض علماء الأحياء)
- الروح (روحانية)
- الروح العظيمة (هنود أمريكا الشمالية)

إنها عدة مسميات تشير إلى اتجاه واحد؛ النظر إلى أبعد من تجربتنا في شكل من أشكال الحياة إلى مصدر تلك التجربة.

إذًا ما "الحل" للتوتر؟ الفهم المتبصر لطبيعة الحياة من الداخل إلى الخارج. بمجرد حصولنا على رؤية متبصرة للحقيقة بأن ١٠٠٪ من مشاعرنا تنتج عن الفكر المتشكل في اللحظة الراهنة (وليس من أي شيء آخر غير ذلك)، تبدأ مشاعر التوتر الخاصة بنا في التناقص ويبدأ الصفاء في الظهور. هذا لا يجعلنا "محصنين" تجاه التوتر؛ ما يزال التفكير الملوث يخدعنا من حين لآخر. لكن بينما تواصل استكشاف المبادئ المؤسسة للصفاء، فستبدأ في ملاحظة انخفاض مستويات التوتر الخاص بك بشكل عام، وأنك ستكون لديك استجابة مختلفة جدًا لأشياء كثيرة اعتادت "إصابتك بالتوتر".



ولماذا يحتمل نجاح "الفهم المتبصر" في عالم يحدد به الإطار (أو عدمه) النفسي السائد عددًا متزايدًا من الاضطرابات النفسية المختلفة كل عام؟ حيث تستلم الحكومات بيأس في مواجهة ارتفاع نسب الإدمان والاكتئاب والتوتر؟ حيث يعاق نمو الشركات في مواجهة المنافسين التخريبيين وزيادة التعقيدات؟ حيث يكافح الأفراد من أجل الاهتمام بالفقر، وندرة الوقت والمعلومات الزائدة؟

الجواب على كل هذه الأسئلة يمكن العثور عليه في نقطة التأثير المكتشفة حديثًا للتحول...

استمر في الاستكشاف ✣ تواصل مع الآخرين

شارك اكتشافاتك ✣ عمّق فهمك

تجربة فكرية، *ماذا قد يعني لك (ولصالحك) أن تدرك فجأة أن ١٠٠٪ من تجاربك المحسوسة تنتج عن الفكر المتشكل في اللحظة الراهنة؟ وأن ٠٪ من مشاعرك ينتج من أي مكان آخر يختلف عن الفكر؟*

www.LittleBookOfClarity.com/chapter7



٨

نقطة التأثير القصوى

"قد يميل مؤرخ العلوم لأن يعلن بقوة عن أنه بتغير الإطارات، يتغير معها العالم نفسه".

توماس كون، فيزيائي، ومؤرخ،
وفيلسوف علوم

"لا تولِ اهتمامًا لذلك الرجل الواقف وراء الستار. اذهب؛ قبل أن أفقد أعصابي! قد قال أوز العظيم والقوي كلمته...".

عندما كنت طفلًا صغيرًا، كنت أحب فيلم الساحر أوز *The Wizard of Oz*، لكنني كنت أخاف من الساحرة الشريرة القادمة من الغرب وقرودها الطائرة. إلى حد ما، لم أفهم أن تلك القردة كانت عبارة عن أشخاص يرتدون ملابس تنكرية،

وأنهم لن يستطيعوا الهروب من شاشة التليفزيون.

لم أفهم طبيعة الفيلم.

الهلوسات

إحدى المتدربات الأوائل لدي كانت تعاني من رهاب الكلاب. سألتها "*كيف يمكنك أن تعرفي وقت الشعور بالخوف؟*". أعادت رأسها إلى الوراء سريعًا، وقالت "*بمجرد أن أرى فكه ذا الصرير*"، بينما كانت تستخدم يديها لتقليد كلب يزمجر في وجهها. عندما كانت ترى أي كلب، حتى ولو كان على بُعد ٥٠ قدمًا ومقيدًا بطوق، تتولد لديها هلوسات مخيفة وتستجيب تبعًا لها.

لقد كانت تستجيب لهلوسة تولدت من الفكر كما لو كان واقعًا ماديًا.

لقد كان من السهل أن أتعامل مع رهاب عميلتي من الكلاب على أنه "غير منطقي"، لكن جميعنا يتم التأثير عليه إيحائيًا بنفس نظام الوهم بصورة يومية. سواء كان الشخص يشعر بالقلق أو يشاهد أحلام اليقظة؛ يشعر بالتوتر بسبب أنه عالق في المرور أو متحمس بشأن موعد غرامي سيذهب إليه لاحقًا؛ فإنه يمر بواقع إدراكي متولد عن الفكر.

إذًا ما علاقة ذلك بالصفاء؟

زيادة الصفاء هي النتيجة الحتمية لهذا التحول
في فهمك لكيفية عمل الحياة...

عندما يتعلق الأمر بتغير الناس، فهناك أربعة "مستويات" يمكن للشخص الحصول على التأثير بها.

المستوى ١ - الواقع المادي

يتقيد العالم المادي ببعض القوانين، مثل الجاذبية. إذا أسقط الشخص طوبة على قدمه، فإنه من المرجح أن ينتج عنها بعض الأضرار. إذا كان الشخص يمارس الرياضة بانتظام، فإن عضلاته ستصبح أقوى.

المستوى ٢ - محتوى التفكير (أي ما تفكر بشأنه)

نشر سيجموند فرويد فكرة أن محتوى ذكريات الشخص "يتسبب" في تجربته الحالية. إن إجراء تغييرات على هذا المستوى يشبه تغيير محتوى الفيلم (أو اختلاق قصص حول تأثير الأفلام التي شاهدتها في الماضي).

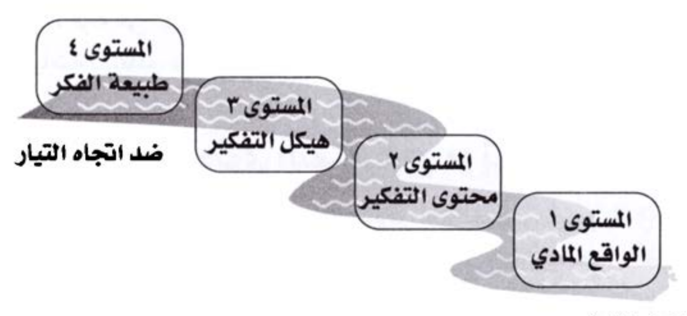
المستوى ٣ - هيكل التفكير

وصل مبتكرو البرمجة اللغوية العصبية (NLP) إلى استنتاج مفاده أن هيكل تفكير الشخص يلعب دورًا مهمًا في *تشكيل* خبراتهم. وأن إجراء تغييرات على مستوى الهيكل يشبه اللعب في اختيار المشهد، وزوايا الكاميرا، والموسيقى التصويرية في فيلم ما.

المستوى ٤ - طبيعة الفكر

يصنع الفكر لدينا "صورة" متعددة الحواس للواقع؛ يتم تكوين تجاربنا في العالم "من الداخل إلى الخارج" عبر مبادئ العقل والفكر والوعي. إن الفهم المتبصر لما *وراء* كواليس خبراتنا (أي رؤية طبيعة الفكر) يمكن أن يؤدي إلى تحول عميق، وزيادة الصفاء، والأمن، وراحة البال. غالبًا ما يشهد الناس انخفاضًا كبيرًا في

التوتر، وزيادة في شعورهم بالمرونة، بغض النظر عن الظروف الخارجية. تختفي عادة المشاكل والقضايا طويلة الأمد دون "التعامل معها".



الشكل ٨-١ مستويات التأثير النفسي الأربعة

عندما يتعلق الأمر بالأفلام، أقوى تحول يمكن أن يصيب الشخص هو الفهم. بمجرد أن يفهم الشخص على نحو متبصر طبيعة الأفلام، يمكنه مشاهدة المشاهد التي كان من شأنها سابقًا أن تصيبه بالخوف على حياته.

إلى أن يفهم الشخص طبيعة الأفلام، يمكن أن يبدو الأمر حقًا وكأن القردة الطائرة تلك سوف تخرج من الشاشة وتهجم عليه.

لكنها لن تفعل ذلك. أبدًا. لأن هذه ليست طبيعة الأفلام. فهي لا تعمل بهذه الطريقة.

إلى أن يفهم الشخص طبيعة الأفلام، فأفضل ما يمكنه القيام به هو تذكير نفسه "*بأنه مجرد فيلم، إنه مجرد فيلم*...". بمجرد أن يفهم الشخص على نحو متبصر

طبيعة الأفلام، فليس عليه القيام بأي شيء. ليس من الضروري القيام بمزيد من التدخل. ما يزال بإمكانهم التأثر بشدة من الفيلم، لكنهم يعرفون أن سلامتهم ليست في خطر.

إلى أن يفهم الشخص طبيعة الفكر، فلا يبدو من المنطقي التدخل في مستوى المحتوى أو الهيكل. بينما تبدأ في فهم طبيعة الفكر، فإن التدخل في مستوى المحتوى أو الهيكل يبدأ في فقد جاذبيته...

القرود الطائرة لا تستطيع الخروج من الشاشة. أبدًا...

مقارنة: التصحيح الخارجي مقابل التصحيح الذاتي

- **التصحيح الخارجي:** إن النظام الذي يحتاج إلى عميل خارجي لتشخيص المشاكل، ثم لاتخاذ الإجراءات اللازمة للتصحيح، يمكن الإشارة إليه بالتصحيح الخارجي. إذا تعطلت السيارة، فلن تصلح نفسها.
- **التصحيح الذاتي:** نظام التصحيح الذاتي لا يتطلب أي تدخل خارجي؛ هو يحتاج فقط الظروف المناسبة والوقت الكافي لحل أية مشاكل. الشرط الأساسي اللازم لنظام التصحيح الذاتي لكي يجد طريقه إلى التوازن هو شرط بسيط: غياب التدخل الخارجي.

يرتكز نموذج الصفاء® على "التعلم المعتمد على الآثار المترتبة". هو يركز على مساعدة العميل على فهم طبيعة الفكر على نحو متبصر، والمبادئ المؤسسة لكيفية



تكون تجاربنا. على هذا النحو، لا حاجة إلى التصحيح الخارجي. كما هو الحال مع فهم طبيعة الفيلم، بمجرد حصول الشخص على بصيرة لطبيعة الفكر، فإن تجاربه الواقعية بأكملها تبدأ في التغير. هم يبدءون في المعيشة في الآثار المترتبة على هذا الفهم. يقوم المدربون والاستشاريون والممارسون المعتمدون للصفاء® بالعمل مع العملاء لمساعدتهم على الحصول على نظرة متبصرة لطبيعة الفكر، وثقة في أنهم حقًا لديهم كل ما يحتاجونه للتصحيح الذاتي؛ والعثور على الصفاء، وحل مشاكلهم، وخلق النتائج التي تهمهم.

هناك فرق كبير بين التدخل في الواقع الإدراكي الموجود، مقابل البحث في اتجاه عكس التيار عما يصنع هذا الواقع الإدراكي. إذا لم يفهم الشخص أن ما يشعر به هو مبدأ الفكر المتشكل في اللحظة الراهنة، فسوف يقبل ما يخبره به إدراكه عن تلك المشاعر.

يصنع الفكر العالم ثم يقول "أنا لم أفعل ذلك" ...

من الناحية الأخرى، بمجرد بدء الشخص في الفهم المتبصر لطبيعة الفكر، يشعر بالحرية مقارنة مع الواقع التجريبي المتولد عنه. يمثل هذا نموذجًا جديدًا لفهمنا للعقل.

قوة النموذج

في كتابه الرائد، *The Structure of Scientific Revolutions*، يوضح توماس كون أن كل مجال علمي لديه مرحلة ما قبل النموذج، لا يكون للمجال خلالها أي أساس مشترك أو أساس للبناء عليه. خلال هذا الوقت، يواجه المجال عدة عيوب، ويحاول العلماء جاهدين تفسيرها. ثم، عند نقطة معينة،

يظهر النموذج. في تلك اللحظة يكون للمجال أساس مشترك؛ أساس لمزيد من التجارب والاستكشافات. ينتج الإطار الجديد غالبًا عن اكتشاف المبادئ. على سبيل المثال، أنشأ اكتشاف نيوتن لمبدأ الجاذبية (و"قانون الجاذبية الكونية" الناتج) نموذجًا جديدًا للفيزياء؛ أساسًا لتستند إليه الأعمال اللاحقة. أسست أعمال آينشتاين فيما يتعلق بالنسبية نموذجًا آخر. أسست أعمال شرودنجر وبور في فيزياء الكم نموذجًا آخر، وهلمّ جرًّا.

ما يزال مجال علم النفس في مرحلة ما قبل النموذج حتى الآن. هذا ما يفسر وفرة النظريات والأساليب والأطر (المتضاربة غالبًا). هذا ما يفسر أيضًا آلاف الكتب المنشورة سنويًا بشأن التنمية الشخصية وعلم نفس الأعمال ونماذج القيادة.

الشيء الذي يجعله اكتشاف المبادئ المؤسسة للصفاء ممكنًا هو تحقيق إطار منفرد، نظرة عالمية تقوم عليها النظريات والمنهجيات لجميع جوانب علم النفس. عندما ننتقل من مرحلة ما قبل النموذج إلى قبول نموذج منفرد، فلهذا تأثير عميق. فكر في الأمثلة التالية:

النظام الشمسي

في مرحلة ما قبل النموذج، كان الناس يعتقدون أن كوكب الأرض هو مركز الكون. كانت التقويمات غير دقيقة، وكان لا بد من تعديلها من حين لآخر بهدف تحديثها. كانت هناك صعوبة في التنبؤ بحركة الكواكب. في مرحلة ما بعد النموذج، عرف الناس أن الشمس هي مركز النظام الشمسي. أصبحت

التقويمات دقيقة، وأصبح هناك قدر أكبر من القدرة على التنبؤ بحركة الكواكب، إلخ.

النظرية الجرثومية

في مرحلة ما قبل النموذج، اعتقد الناس أن الأمراض والعلل نتجت عن مجموعة من العوامل بما في ذلك الظروف والأجواء الوبائية. زاد الأطباء من سوء الوضع، وانتشرت الأمراض وتفاقمت نتيجة سوء الفهم. في مرحلة ما بعد النموذج، أصبح هناك وعي شبه عالمي بالنظرية الجرثومية. أصبح الأفراد يتخذون الاحتياطات المعقولة لتجنب المرض، وأصبح الأطباء والممرضون يعقمون أيديهم، والأدوات، إلخ. أدى كل ذلك إلى انخفاض كبير في الأمراض، والقضاء تقريبًا على العديد من الأمراض، وزيادة غير مسبوقة في متوسط العمر ليزيد ٣٠ عامًا.

الطيران

في مرحلة ما قبل النموذج، كانت هناك محاولات لا تحصى لصنع طائرات تعمل بالطاقة يقودها بشر، وذلك باستخدام مجموعة متنوعة من أساليب عبقرية، مع انعدام نجاح جميع المحاولات. في مرحلة ما بعد النموذج، أصبحت لدينا طائرات يقودها بشر، ورحلات طيران دولية، وظهور باقات طيران في العطلات.

تعتبر نظرية أن الأرض مسطحة، والكون يتمركز حول الأرض، ونموذج الأجواء الوبائية الآن من قصص التاريخ القديمة والغريبة. نموذج الإطار المنفرد المبدئي لعلم النفس (كما لخصتها عبارة "١٠٠٪ من مشاعرنا تنشأ من مبدأ الفكر المتشكل في اللحظة الراهنة") يطيح بالعديد من النماذج والنظريات النفسية الأخرى.

لقد رأيت تحولات عميقة عند عملائي مع حصولهم على فهم لطبيعة الفكر. يبدأ الناس في التطور بشأن أحلام كانت تبدو لهم مستحيلة حتى اللحظة الحالية. تبدأ



فرق الأعمال في التعاون معًا وتحقيق نتائج أكثر إبداعًا وفعالية من أي وقت مضى. تُحل النزاعات، وتعود العلاقات إلى مسارها الصحيح. يزيد الصفاء ويتحسن الأداء. يكتشف الناس فجأة أن لديهم المزيد من الوقت في يومهم، كما أنهم يقضون وقتًا أقل في التفكير الملوث. يبدأ الأفراد غالبًا في عيش حياة جيدة وراحة بال على عكس أي شيء قد شعروا به حتى الآن.



وما مصدر هذا النوع من الصفاء/الإبداع/الوجود/المصداقية/الحافز/التواصل/المرونة/راحة البال والتمتع بالحياة التي يتوق إليها معظم الناس؟

سأعطيك تلميحًا: أنت تمتلكه بالفعل...

استمر في الاستكشاف ❖ تواصل مع الآخرين

شارك اكتشافاتك ❖ عمّق فهمك

تجربة فكرية، أحد أعمق الآثار المترتبة على المبادئ المؤسسة للصفاء هو: *أنت لا تحتاج إلى مراقبة ورصد أو إدارة تفكيرك. ماذا سيحدث عندما تتوقف للحظة وتفكر بعمق في ذلك؟*



www.LittleBookOfClarity.com/chapter8



الجزء الثاني

المحركات العميقة

٩

الصفاء الفطري وراحة البال

....

"نحن لا نعلم من اكتشف الماء، لكن نعلم أنه لم يكن السمك".

مارشال ماكلوهان، باحث نظري في عالم الإعلام

"لا أريد منك أن تتغير. ولا أحتاج إلى أي شيء منك. سواء صدّقت أم لا، فأنت لست بحاجة إلى فعل أي شيء ...".

انفجرتُ بالبكاء.

كنا في عام ٢٠٠٤، وكنت قد قطعت للتو عدة مئات من الأميال من أجل حضور محاضرة مع مدرب. عندما وصلت، أوضحت أنني بحاجة شديدة إلى تحقيق تقدم باهر، وأنني كنت خائفًا إن لم "أقم بالأمر بطريقة صحيحة"، فسأكون قد أهدرت

وقتي ومـالي، ولن أتقدم إلى الأمـام. والأسوأ من ذلك، سأعلق في التوتر وعدم الراحة اللذين دفعاني إلى القدوم إليه في المقام الأول.

أخبرني أنني لست بحاجة إلى فعل *أي شيء*، فأجهشت بالبكاء. وبينما كنت أجلس هناك والدموع تنساب على وجهي، بدأت أشعر بهدوء أكثر. جلسنا وتحدثنا لثلاث ساعات، وفي الوقت الذي انتهينا فيه من الحديث، شعرت بتحسن لم أشعر به منذ وقت طويل. وكنت سعيدًا جدًا لأنني أشعر بتحسن، ولم أفكر في طرح بعض الأسئلة البديهية...

١ من أين تنبع المشاعر المعقدة، والثرية، والعميقة في الحياة؟

٢ إلى أين تذهب عندما لا تكون على دراية بها؟

٣ ما العوامل التي تحدد ما إن كنت على دراية بها أم لا؟

فهمك لكيفية سير الحياة

إن فهمك لكيفية سير الحياة لديه تأثير أكبر من *أية عوامل أخرى* على خبرتك في الحياة، والنتائج التي تحصل عليها. فكل منا يتصرف وفقًا لما يبدو منطقيًا بالنسبة له:

- ففي الثقافة الأزتية، كان "من المنطقي" التضحية بالبشر من أجل الآلهة في سبيل إبقاء المجتمع مزدهرًا.
- وفي إنجلترا في الخمسينيات من القرن التاسع عشر، كان "من المنطقي" تفريغ الصرف الصحي في نهر تيمز وحمل باقات صغيرة من الأزهـار من أجل الحماية من الأمراض.

- وفي الثقافة اليابانية، "من المنطقي" للعديد من الناس أن يعملوا لمدة ١٢ ساعة في اليوم، ٦ أيام في الأسبوع، لشهور أو لسنوات بشكل متواصل (وحتى توجد لدى اليابانيين كلمة، كاروشي، والتي تعني حرفيًا "الموت من جراء فرط العمل").

في عام ٢٠٠٤، فهمي "لكيفية سير الحياة" أوضح أن كل المشاعر والحالات المزاجية يمكن تجديدها، والوصول إليها وتسخيرها عن طريق توظيف جسم الإنسان، وتنفسه، وأنماط تفكيره. الحالات العقلية والعاطفية كانت شيئًا "اختاره" الإنسان و"انخرط فيه"، و"تحكم به".

لكن، عندما تبدأ في فهم المبادئ وراء الصفاء بصورة أكثر جلاءً، تُظهر فكرة التحكم في حالاتك سوء فهم يرتبط بطبيعة الحالات والمشاعر والعواطف؛ وتتوقف فكرة "التحكم في الحالة" عن كونها منطقية.

يوجد لديك الصفاء الفطري وراحة البال

إن الصفاء وراحة البال هما "الوضع الافتراضي" للأشخاص؛ إعدادت ضبط المصنع. وبما أن هذين يتأثران بالسياق -فقد يظهران بصورة مختلفة وفقًا للموقف- فهما خط الأساس للفرد عندما لا يكون هناك أي شيء آخر يقف في الطريق. وما الذي يعترض الطريق؟ التفكير الملوث.

مثل كرة قدم تمسك بها تحت الماء، بمجرد أن تطلق سراحها،
تطفو إلى السطح. ومثل العشب الذي ينمو خلال تصدعات الأرصفة
في المدينة، فإن مرونتك وصفاءك يبذلان دائمًا أفضل ما في وسعهما من
أجل العثور على طريقهما خلال بلاطات رصيف تفكيرك الملوث. . .

الصفاء هو الوضع الطبيعي الذي يكون عليه الطفل الصغير. وإلى حوالي الرابعة من عمره، يعود الطفل بسهولة إلى وضعه الافتراضي من الصفاء والرخاء. على الرغم من أن الأطفال يصابون بالانزعاج كثيرًا، لكنهم لا يتمسكون بتلك الحالة. حيث إن جاذبية صفائهم قوية جدًا، وتفكيرهم الملوث ليس قويًا كفاية لمنعهم عنها.

الطفل العادي ذو الثلاث سنوات:

- يميل إلى الانهماك في شيء بعمق، ويسعد ويرضى بسهولة عن طريق المتع البسيطة للحياة؛ يكون حاضرًا وفي اللحظة، يجد العديد من الأشياء ممتعة ومسلية.
- محب وعطوف، ويتواصل بسهولة مع الآخرين.
- يعلم أنه لا يفهم حقًا كيف تسير الحياة؛ فضولي، وحائر غالبًا، ويتعلم باستمرار، ويبتكر أفكارًا جديدة ثاقبة وخلاقة.
- يتجاوز الأحزان بسرعة وسهولة؛ ولا يميل إلى الاسترسال في الأخطاء السابقة أو القلق بشأن المستقبل.
- على اتصال مع حكمته الأعمق، وغالبًا على دراية بالأمور الواضحة بعيدة المنال التي لا يدركها البالغون من حوله.

يقضي الطفل العادي ذو الثلاثة أعوام كثيرًا من وقته في الصفاء؛ لأنه يسمح لحالته النفسية بأن تقوم بما صُممت من أجله. حيث تعد الحالة النفسية للطفل الصغير مثالًا على نظام التصحيح الذاتي للعقل ممنوحًا الحرية للقيام بما يبرع في فعله؛ العودة إلى نقطة ضبط الصفاء والعافية.

إن عقلك هو نظام تصحيح ذاتي. نقطة ضبطه هي الصفاء، والمرونة والعافية ... وفوائد السماح للعقل بإيجاد طريقه في العودة إلى الصفاء تتفوق بشدة على فوائد التدخل الخارجي.

لماذا؟ لأن التدخل الخارجي يعوق نظام التصحيح الذاتي عن القيام بعمله.

الصفاء هو ما تحاول الحالة النفسية للشخص دائمًا أن تعود إليه. فالصفاء الفطري والمرونة دائمًا ما يضيئان المنارة، حتى عندما يبدو الشخص ضائعًا دون إرادته. كما تعلم...

الصفاء ليس إنجازًا؛ إنما هو حالة موجودة من قبل...

هو ليس شيئًا أنت بحاجة إلى التمرن عليه أو "الاجتهاد فيه". فهو تعبير عن من تكون حقًا.

يظهر الذكاء الإبداعي اللامتناهي للعقل في كل جانب من خبرتنا، يرشدنا بلطف نحو الصفاء والعافية. فالقدرة على استيعاب الصفاء موجودة بداخل كل فرد منا، وهي تعمل دون كلل كي ترشدنا في اتجاه حيواتنا الأكثر إلهامًا وإرضاءً ونجاحًا بصورة ذات مغزى.



عنما تصرف انتباهك بعيدًا عن الألفة الساحقة للتفكير الملوث، فإنك تفسح المجال من أجل الصفاء، والحتمية القوية للأفكار الحديثة والمبتكرة. عندها تجد



نفسك تنظر صوب الاتجاه الأكثر إبداعية، وقيمة، وتحفيزًا.

استمر في الاستكشاف ⁜ تواصل مع الآخرين

شارك اكتشافاتك ⁜ عمّق فهمك

تجربة فكرية *، ما الذي يحدث عندما تنفتح لاحتمالية أن الصفاء وراحة البال هما "إعداداتك الافتراضية"؟*



www.LittleBookOfClarity.com/chapter9

١٠

الإبداع والابتكار التخريبي

....

"إنك لا تتعلم المشي باتباع القواعد. أنت تتعلم عن طريق الفعل، وبالسقوط أرضًا".

ريتشارد برانسون، مبادر أعمال، ومؤسس Virgin Group

"لقد طرأت على ذهني عندما كنتُ في الخارج أتنزه في الغابات. . .".

في عام ٢٠٠٢، أسست مشروعًا لإنتاج مواد تعليمية. كل أسبوع، كنت أكتب مقالة وأرسلها إلى المشتركين. وبحلول نهاية العام الأول، اشترك ٥٠٠٠ شخص في مقالاتي، عندما جاءتني فكرة ثاقبة مفاجئة. كانت جوجل قد أطلقت مؤخرًا خدمة آدوردز Adwords، تلك الإعلانات الصغيرة التي تظهر عندما تتصفح شبكة الإنترنت. استطعت أن أنشر إعلانات عن رسالتي الإخبارية وأن أدفع ثمنًا

قليلًا مقابل كل مشترك جديد. حدث ذلك بسنوات قبل أن يفهم الفكرة أي أحد آخر.

وبحلول عام ٢٠٠٨، كنت أمتلك واحدة من أكبر قوائم البريد الإلكتروني في المجال، بما يزيد على ٨٠٠٠٠ مشترك في "جماعتي". ولقد شرحت "سر" آدورد الخاص بي إلى خبير التسويق الذي كان يجري مقابلة معي، وسألني أين جاءتك الفكرة. فقلت "لا أعلم"، "لقد طرأت على ذهني عندما كنتُ في الخارج أتنزه في الغابات".

والآن أعلم من أين جاءت تلك الفكرة الجديدة المبتكرة؛ جاءت من المجهول...

مقارنة: المعلوم في مقابل المجهول

- **المعلوم** هو قاعدة البيانات من الأفكار التي فكرت فيها بالفعل، متضمنة طرق تفكيرك المعتادة حول نفسك وحياتك وعالمك.
- **المجهول** هو مصدر جميع الأفكار الحديثة والمبتكرة؛ قوة التفكير اللاشكلية لها. فعندما نمتلك الصفاء، تكون عقولنا خالية من التفكير الملوث، ونوجد مساحة للأفكار الجديدة لكي تنساب.

إن الاهتمام بقاعدة بيانات المعلوم من أجل قيادة
المستقبل يشبه النظر في مرآة الرؤية الخلفية
من أجل معرفة الطريق أمامك...

عندما يبحث الناس عن حلول، يميلون إلى الاهتمام بما يعرفونه بالفعل، لكن في كثير من الأحيان لا نستطيع أن نجد الإجابات التي نحتاجها هناك. فعندما نصبو



إلى الأفكار الحديثة المبتكرة، والإبداع، والحلول، والتغييرات، من المفيد أن نهتم بالمجهول.

الابتكار التخريبي

لقد أصيبت صناعة الموسيقى بالذعر في عام ١٩٩٩ عندما أتاح موقع نابستر Napster لملايين من المستخدمين مشاركة مجموعاتهم الموسيقية مع بعضهم البعض. واستجابت شركات التسجيل عن طريق التمسك بنموذج مصمم من أجل عالم لم يعد موجودًا. فلقد اهتموا بالمعلوم ليحصلوا على إجابة، وعادوا بلا نتيجة؛ وانخفضت أرباحهم بنسبة ٥٠٪ في الفترة بين ٢٠٠١ و٢٠١٠. وفي هذه الأثناء، أطلقت أبل متجر iTunes في عام ٢٠٠٣، الذي سمح للعملاء بشراء وتحميل الموسيقى عن طريق الإنترنت بصورة قانونية. حيث ألقت أبل بطوق النجاة إلى مجال الموسيقى، ومنحت عملاءها ما يريدون حقًا، وأصبحت أكثر الشركات ربحًا في العالم في هذه العملية.

الفجوة

قال عالم المعرفيات جريجوري باتيسون إن المشكلات تنتج عن الاختلاف بين طريقة عمل الطبيعة والطريقة التي يفكر الناس بها. فإن حاولنا أن نقود مسترشدين بخريطة بطل استعمالها، فسوف ندخل في مشكلات؛ فتفكيرنا غير متناغم مع كيفية سير العالم. لكن صناعة الموسيقى (وأعمال أخرى كثيرة) تتمسك بخريطة تفكيرها المعتاد في وجه أدلة دامغة تفيد أنه لم يعد مناسبًا للغرض. لماذا؟

انعدام الصفاء.



التفسير الوحيد لذلك التصرف العجيب هو أنهم كانوا ضائعين في التفكير الملوث، منومين مغناطيسيًا بواسطة سوء الفهم النابع من الخارج للداخل، غير قادرين على الرؤية بصفاء. يستطيع التفكير الملوث أن يجعل الأمر يبدو كما لو أن المجهول خطر، وقاعدة بيانات التفكير المعتاد ملاذ آمن، لكن ليس هناك ما هو أبعد من الحقيقة.

إذًا ما البديل؟ التفكير المتبصر. يغلق التفكير المتبصرالفجوة بين كيفية سير الحياة وكيف تعتقد أنت أنها تسير...

متى تحصل على أفضل أفكارك؟

استُطلع رأي كبار المدراء التنفيذيين في الولايات المتحدة الأمريكية وسئلوا عن أين ومتى يميلون للوصول إلى أفضل أفكارهم. كانت الإجابات الثلاث الأكثر شيوعًا كما يلي:

١ في العطلة

٢ وقت الاستحمام

٣ أثناء الذهاب إلى المكتب والعودة منه

يستطيع كل شخص تقريبًا أن يجد صلة بينه وبين هذه الدراسة، وأن يعثر على أمثلته الخاصة من أفكار جديدة، ومبتكرة تأتيه عندما يكون العقل في حالة أكثر استرخاءً، وتأملًا. مع ذلك، في كثير من الأحيان، عندما يرغب الناس في العثور على إجابة، أو حل أو فكرة جديدة مبتكرة، فإنهم يجتهدون فيما يعرفونه بالفعل؛ يراجعون أنماط تفكيرهم المعتاد مرة أخرى.

وعلى مدار التاريخ، نبع العديد من أكثر الأفكار ريادة من المجهول، في صورة لمحات ولحظات "وجدتها!" مفاجئة: جاءت أرشميدس لحظة "وجدتها!" عندما كان يصعد إلى حمامه، وأدرك فجأة كيف يقدّر حجم جسم ما. وتوصل إسحاق نيوتن إلى معرفته حول طبيعة الجاذبية وهو مستلقٍ تحت شجرة تفاح في حديقة والدته. لدينا جميعًا المصدر للفكرالجديد المبتكر، مستترًا وراء ما نعرفه بالفعل...

- البصيرة التي تمنحك حلًا رائعًا للشيء الذي حيرك.
- الإدراك الذي مكنك من فهم شيء كان مستعصيًا عليك.
- لحظة "وجدتها!" التي تمنحك منظورًا حديثًا ومبتكرًا حول موقف ما.
- الذهن الصافي الذي يتيح لك أن تتذكر أين تركت الشيء الذي ظللت تبحث عنه بشكل محموم.

سواء أسميتها بصيرة، أو إدراكًا، أو لحظة "وجدتها!"، فإنه تقريبًا دائمًا ما يصاحب الأفكار الوافدة الجديدة من المجهول شعور بالسلام والصفاء، وصواب معتدل، و"معرفة" تبدو جديدة ومبتكرة.

فالمعلوم من تفكيرنا يكون غالبًا مثل الخريطة العتيقة التي لا تُظهر أية تغييرات حديثة؛ الشوارع الحديثة، والمتنزهات، وسبل الإمكانية. فيمكننا أن نبحث في الخريطة بقدر ما نريد، لكننا لن نعثر على أي شيء مذهل قاب قوسين أو أدنى (أو هناك أمامنا) إن كانت الخريطة لا تذكره.

إذًا، إن كان لا يوجد على الخريطة، فأين يمكنك العثور عليه؟ وكيف يمكنك أن تستفيد من الصفاء والمرونة وراحة البال التي يبعث عليها؟

استمر في الاستكشاف ❖ تواصل مع الآخرين
شارك اكتشافاتك ❖ عمق فهمك

تجربة فكرية : *مثلما لا توجد طريقة من أجل "إعادة الصلاحية" إلى رغيف خبز متعفن، لا توجد طريقة لإنعاش تفكير تجاوز فترة صلاحيته. ولحسن الحظ، فإن المبادئ التي يقوم عليها الصفاء تشبه فرن الخباز. فهي دائمًا على استعداد لإنتاج أفكار جديدة ومبتكرة حالما يخطر على ذهنك أنك لن تجد الإجابة فيما فكرت فيه بالفعل.*



www.LittleBookOfClarity.com/chapter10

11

الأصالة:
هويتك الحقيقية

. . . .

"المادة تتدفق من مكان لآخر وفي أية لحظة تتجمع سويًا لتكون أنت. فمهما تكن، إذًا، أنت لست العناصر التي خلقت منها".

ريتشارد دوكينز، عالم أحياء تطورية

"أنت لست وظيفتك، ولست مقدار المال الذي لديك في البنك . . .".

يتردد صدى هذين "التأكيدين النافيين" في فيلم *Fight Club* الذي صدر عام ١٩٩٩ مثل تعويذة. وبينما يستمر الفيلم في شرح "ما لست عليه" (أنت لست الحذاء الذي ترتديه، ولا محتويات محفظتك، إلى آخره)، يكون أقل تحديدًا حيال من تكون . . .

حالة خطأ في تحديد الهوية

توقف للحظة والمس أنفك. وقل الكلمات "هذا أنفي".

لقد دعوت عددًا لا حصر له من أفراد جمهوري، ومجموعات التدريب ومحاضرات بناء فرق العمل الخاصة بالشركات إلى أداء هذه المهمة البسيطة على مدار سنوات. الجميع يجده أمرًا يسهل القيام به، مع ذلك ينتبه القليل منا إلى المؤهلات الاستثنائية التي تجعل حدوث ذلك ممكنًا.

عندما ولدت، لم تدرك أن لديك أنفًا، وعينين، ووجهًا. وكانت يداك وأصابعك أجسامًا غامضة ترسل أحاسيس وتصطدم أحيانًا برأسك. فلم يكن لديك أي وعي بأنها "ملكك"، أو بقدرتك على التحكم بها.

لكن بعد ذلك حدث شيء مذهل. . .

لقد بدأت في إعداد خريطة؛ خريطة نفسك. بدأت بجسدك، وبيئتك المباشرة ووالديك. تسمح لك هذه الخريطة بتحديد العلاقات بين أجزاء مختلفة من جسدك، وهي ضرورية من أجل أن تصبح قادرًا على أداء الأنشطة مثل لمس أنفك أو الإمساك بشيء ما.

ولقد وضعت أيضًا خريطة "لمن تكون"؛ الخريطة التي ما تزال تحدثها منذ ذلك الحين. وتسمى أحيانًا خريطة "من تكون" هذه بصورة الذات، أو مفهوم الذات أو الأنا.

صورة الذات تستعمل كنقطة مرجعية من أجل الحياة، تعطيك رأيًا حول ما تقدر على فعله، وأين هي حدودك القصوى، وماذا تستحق، وما المهم، إلى آخره. وسواء كنت تعتقد أن شيئًا ما ممكن من أجلك أم لا، فإنك على الأرجح تستشير صورة ذاتك تلقائيًا لتعرف رأيها، بطريقة أو بأخرى.



لكن إليك الأمر: صورة ذاتك هي مجرد خريطة/نموذج متولد عن الفكر. وليست ما أنت عليه حقًا.

وفي حين لن يرتكب أحد منا أبدًا خطأ الخلط بين خريطة نيويورك والمدينة نفسها، نرتكب جميعًا نفس الخطأ عندما نخلط بين صورة ذاتنا ومن نكون حقًا.

وكما ترى، تمامًا كما تكون خريطة نيويورك ليست هي نيويورك، فإن أفكارك عن نفسك ليست أنت. يقع كل منا في فخ الاعتقاد بأن أفكارنا حول أنفسنا تصف من نكون تمامًا، لكنها حالة خطأ في تحديد الهوية.

فأنت لست أفكارك عن نفسك.

أنت لست محتويات أو بنية تفكيرك. ومن تكون *حقًا* أكثر بكثير ممن تظن نفسك...

من تكون *حقًا* هو ما يشكل خبرتك؛ الطاقة المميزة، اللا شكلية وراء الحياة؛ المبادئ وراء الصفاء: التفكير، والوعي والعقل.

من الغريب أن نفكر في حقيقتنا "كطاقة"، لكنه منطقي أيضًا. فالعلم يخبرنا بأن كل شيء مخلوق من طاقة، وأن الذرات التي تكون أجسامنا هي في الغالب فراغ.

ويشير ريتشارد دوكينز إلى أننا أقرب إلى كوننا موجات لا أشياء. ويوضح أن الذرات التي كانت في أجسامنا عندما كنا صغارًا تبدلت؛ وأنه أيًا كانت طبيعتنا، نحن لسنا الأشياء التي تكون أجسادنا المادية. ولقد امتلكت ثقافات وموروثات مختلفة على مر العصور طرقًا متنوعة لوصف طبيعتنا:

- وعي، روح، جوهر.
- عقل كبير، روح عظيمة.
- ذكاء فطري، طاقة، مزيج.

كل من هذه المصطلحات هي استعارات تشير إلى بُعد لا شكلي.

القوة الروحية والأداء

أوضح كل من جيم لوير وتوني شوارتز في مقالهما في مجلة هارفارد بيزنس ريفيو لشهر يناير عام ٢٠٠١، The Making of a corporate Athlete (صناعة رياضي مؤسسي)، أنه بالإضافة إلى قوتهم الجسدية والعقلية والعاطفية، يعتني أنجح المدراء التنفيذيين الكبار ومبادري الأعمال "بقوتهم الروحية"، والتي يعرفونها كالتالي:

"بالقوة الروحية، نحن نعني ببساطة الطاقة التي أُطلق لها العنان عن طريق الاستفادة من أعمق قيم الفرد وتحديد شعور قوي بالغاية.

هذه القوة، التي عثرنا عليها، تكون بمثابة دعم في مواجهة الشدة ومصدر قوي للتحفيز، والتركيز، والإصرار، والمرونة".

وكما ستدرك أن، مصطلحَي "أعمق القيم" و"الشعور بالغاية" هما ببساطة استعارات؛ صيغ تشير إلى شيء أعمق. فكلمات مثل "روح الفريق" و"الإلهام" هي أمثلة أخرى لمحاولة الإشارة إلى شيء يأتي *قبل* عالمنا المادي.

إذًا، ما صلة هذا الأمر بموضوعنا؟

من تكون حقًا -جوهرك- هو الطاقة اللا شكلية وراء الحياة؛ المبادئ وراء الصفاء. مبادئ الفكر والوعي والعقل هي أيضًا مصدر أمنك، وعافيتك، وسلامك، وفرحك، وسعادتك، الذي يعني...

أنك أنت في الواقع ما كنت تبحث عنه حتى الآن...

لا يوجد ما تبحث عنه. فأنت تمتلكه بالفعل؛ أنت هو في الحقيقة. ولا يوجد أي مكان تصل إليه - لأنك توجد فيه بالفعل...

أنت لست بحاجة إلى التحسين، أو الإصلاح أو التطوير - فمن تكون حقًا هو كل الطاقة الشاملة وراء الحياة.

إذًا، إن كان من نكون حقًا هو ذلك الذكاء الاستثنائي -الطاقة اللا شكلية وراء الحياة- فلماذا نبدو غالبًا ونشعر ونتصرف كما لو أننا لسنا أذكياء أو استثنائيين؟ لقد خمنته: التفكير الملوث، وسوء الفهم النابع من الخارج للداخل هو ما يؤدي إليه.

من الطبيعي والمفهوم تمامًا أننا ننخدع بتفكيرنا. لكن يستطيع كل منا أن يستيقظ على صفاء أكبر للفهم في أية لحظة. ومهما كان مدى عمق نومنا، فنحن دائمًا على بُعد فكرة واحدة فقط من الاستيقاظ. ومهما كنت تائهًا في أحلام الاحتياج، والقلق وعدم الأمان، من تكون حقًا هو نفس الشيء دائمًا...

السلام، والحرية، والحكمة، والصفاء، والحب. أنت هو ما كنت تبحث عنه. المرونة، والإبداع، والأمان، والثقة، والفرح. أنت في الحقيقة منبع ما تبتغي: الطاقة وراء الحياة.

وتمامًا كموجة ليست منفصلة عن المحيط، من تكون حقًا ليس منفصلًا عن طاقة الكون...

إذًا كيف يمكنك أن تنسجم مع كيفية سير العالم في الحقيقة؟ لحسن الحظ، تتوفر لديك أداة رائعة، ومضبوطة ويمكن الاعتماد عليها لتقود حياتك، ولتعمق فهمك، وترشدك للعودة إلى الصفاء وأن تمتلك خبرة أثرى مما كنت تعتقد أبدًا أنها ممكنة.

استمر في الاستكشاف ✣ تواصل مع الآخرين

شارك اكتشافاتك ✣ عمّق فهمك

تجربة فكرية *: ما الذي يحدث عندما تنتبه إلى حقيقة أن الصفاء والسلام والأمان على بُعد فكرة واحدة دائمًا؟*

www.LittleBookOfClarity.com/chapter11



١٢

الحدس: الاهتداء بالحكمة

"لا تدع ضجيج آراء الآخرين يحجب صوتك الداخلي".

ستيف جوبز، مبادر أعمال، وأحد مؤسسي شركة أبل.
(خطاب حفل التخرج في جامعة ستانفورد، ٢٠٠٥)[١]

"إن كل ما يحتاج الباحث إليه هو حواسه ومعرفته كيف يفسر إشارات الطبيعة...".

زعم هارولد جاتي، الملاح الذي حطم الأرقام القياسية، في كتابه *Nature Is Your*

---

١ "يقول جوبز، عليك أن تعثر على ما تحب" تقرير ستانفورد ١٤ يونيو ٢٠٠٥، http://news.stanford.edu/news/2005/june15/jobs-061505.html



Guide: How to Find Your Way on Land and Sea أنه لا يوجد شيء يسمى الإحساس بالاتجاه. ويوضح أن الشخص الذي يبدو أنه يمتلك مثل هذه "الحاسة" هو في الواقع يستخدم حواسه الخمس العادية (الإبصار، والسمع، والشم، والتذوق، واللمس)، التي تتلقى المعلومات وتقدمها من خلال خبراته وذكائه.

نمتلك اليوم نظام تحديد المواقع العالمي وتقنيات أخرى عديدة، رغم ذلك ما زلنا نعتمد على حواسنا في أغلبية تكيفنا مع الظروف كل يوم. فسواءً كنا نسير في شارع في المدينة، أو نتحرك في مكان المعيشة أو نقود السيارة إلى منزل أحد أصدقائنا، فإننا نحصل على الدعم في مسيراتنا من حواسنا الخمس وذكائنا وخبرتنا.

لكننا نرتكب خطأ عندما نحاول استخدام نفس "نظام الملاحة" للعثور على طريقنا في الحياة. انتبه إلى هذه التعبيرات:

- "أريد أن أحصل على الصفاء في مسار حياتي العام قبل أن أتخذ الخطوة التالية".
- "أنا عالق، وحياتي متوقفة عند حاجز ويجب عليَّ أن أتحرك".
- "أنا بحاجة إلى تحديد قيمي وهدفي لكي أستطيع البدء في السعي في الاتجاه الصحيح".

تذكر: يميل الناس إلى التفكير والتحدث والتصرف كما لو كانت أنماط أفكارهم لديها نفس خواص العالم المادي.

فنحن نستخدم *استعارات* العالم المادي من أجل عملنا، ثم نتجاوب معها كما لو كانت حقيقة مادية. حيث نقول بأن الحياة رحلة أو كفاح أو مغامرة، ثم نبدأ في التصرف كما لو كان هذا هو الحال في الواقع!

ولحسن الحظ، لديك نظام توجيه ذاتي؛ يسمى الحكمة...

فهو يتأثر بالسياق ومحدّث باستمرار، ويأتي مما هو قبل تفكيرك المعتاد، من الطاقة المميزة وراء الحياة.

ملاحة الأقمار الصناعية لحياتك

وحتى الخريطة التي أعددتها مؤخرًا في الأسبوع الماضي لا يمكنها أن تتجاوب مع عمليات إغلاق الطرق والازدحامات المرورية، لكن ملاحة أقمار صناعية ذات كفاءة عالية يمكنها فعل ذلك.

والى أين يقودك نظام الملاحة التابع لحكمتك؟ إنه يساعدك على العودة إلى من تكون حقًا، وبالتالي يمكن أن تحصل على خبرة في الحياة أثرى، وأعمق، وأكثر إرضاءً... وبالتالي يمكنك أن تتمتع بالأداء العالي والقرارات الجيدة التي تصدر عن ذهن صافٍ... وبالتالي يمكنك صنع ما أُلهمت صنعه... وبالتالي يمكنك أن تستفيد من الابتكار والمرونة والصفاء التي تحتاجها لكي تزدهر في أوقات الحيرة والالتباس والتغيير.

يمكنك أن تفكر في هذه الحكمة الفطرية "كإشعاع" يصدر من الطاقة اللا شكلية وراء الحياة. فكل فرد يمتلك حكمة الكون في داخله. ولا يمتلك أحد وصولًا أكثر إلى الحكمة أكثر من غيره. لذلك، كيف يمكنك أن تتفتح أكثر على الحكمة، وتتيح لها أن تقودك؟ إنها تقودك *بالفعل*، لحظة بلحظة...

- عندما تشعر بغضب متزايد كلما فكرت في شيء فعله أحدهم الأسبوع

الماضي... هذه هي الحكمة، مفعلة "منعكس الانسحاب بسبب الألم".

- عندما تكون ضائعًا في التفكير الملوث، وتنتبه فجأة إلى أنك تشعر بما تفكر... هذه هي الحكمة، تديرك في الاتجاه الصحيح.
- عندما تتوقف أخيرًا عن التأمل في مشكلة ما وتأتي الإجابة فجأة... هذه هي الحكمة، مخترقة غشاء التفكير المعتاد.
- عندما تكون جالسًا في حوض الاستحمام وتجعلك ومضة من المعرفة تعرف بالضبط كيف تتقدم في مجال كنت مُعرقَلًا فيه... هذه هي الحكمة، مانحة إياك إرشادًا استراتيجيًا.

عادة ما يرافق الحكمة التي يصاحبها الصفاء شعور جيد؛
إحساس بمعرفة مطمئنة تتميز بشدة عن
"الصواب المندفع" لتفكيرنا المعتاد.

ضع في اعتبارك أن الحكمة تعنى بأفضل مصالحك. وبينما لا يعني ذلك أن الجميع سيعجبه ما تقوم به عندما تتصرف وفقًا لحكمتك، فإنهم غالبًا ما سيكونون قادرين على "رؤية الحكمة" فيه. وغالبًا ما تبدو الحكمة واضحة عند التفكير لاحقًا؛ حيث يقول الناس أمورًا مثل "لا أفهم كيف لم أرَ ذلك من قبل". ومن الجدير بالذكر أيضًا أن الحكمة هي منبع البصيرة، وأنك بالفعل كنت تتصرف بناءً عليها بطرق متنوعة طوال حياتك. من الجيد أن ترى الحكمة أنها المعتاد، الأمر اليومي الذي هو كذلك. وكما تصبح أكثر انسجامًا مع حكمتك، فربما تندهش من مدى سهولة ملاحظتك واسترشادك بها.

الحدس الاستراتيجي

ويليام دوجان محاضر كبير في إدارة الأعمال لدورات جامعة كولومبيا الخاصة بماجستير إدارة الأعمال. فسر في كتابه *Strategic Intuition*، الحاصل على جائزة، أن ومضات البصيرة التي تكون في الغالب مصدر الاستراتيجية العبقرية لا تأتي أبدًا عندما يفكر الناس في المسألة التي بين أيديهم.

بدلًا من ذلك، تراودنا وقت الاستحمام، أو القيادة، أو في العطلة؛ عندما نكون في حالة أكثر تأملًا، ونسمح لعقولنا بالشرود.

فكما تسمح لنفسك أن تقودها الحكمة، توفر مساحة لظهور نمط حياة أعمق. وكما تبدأ في أن تحيا انطلاقًا من فهم أعمق للمبادئ وراء الصفاء، تتحرك ظروف حياتك بالتوازي مع فهمك الأعمق.

إذًا، هل يعني ذلك أن كل ظروف حياتك ستصبح مفروشة بالورود؟ ليس بالضرورة، فكل فرد لديه صعاب يمر بها وخسائر يتعامل معها. وعلاوة على ذلك، أنت لا تعرف إن كانت فكرتك الحالية عن الحياة الرائعة ستكون حتى جذابة بالنسبة لك عندما تعيش الحياة بفهم أوضح.

إذًا، إن كانت الحكمة هي من يرشدنا، أين يترك ذلك موضوع تحديد الأهداف بالكامل؟

لدي من أجلك بعض الأخبار الجيدة وبعض الأخبار السيئة...

استمر في الاستكشاف ⁘ تواصل مع الآخرين

شارك اكتشافاتك ⁘ عمّق فهمك

تجربة فكرية ، ما مدى الشعور الطيب الذي تشعر به عندما تعلم أنك تمتلك نظام إرشاد يمكن الاعتماد عليه إلى أبعد حد؟ وسيلة ملاحة تمدك دائمًا بمعلومات واضحة، وتتأثر بالسياق، ومحدثة باستمرار...



www.LittleBookOfClarity.com/chapter12

مكسه

١٣

أهداف سامة ورغبات حقيقية

. . . .

"جميع الأمور العظيمة تم فعلها من أجل ذاتها".

روبرت فروست، شاعر، كاتب مسرحي

"اهرب من نظام العمل الذي يمتد من التاسعة صباحًا حتى الخامسة مساءً، عش في أي مكان، وانضم للأغنياء الجدد...".

كنت قد قضيت خمسة أعوام عاملًا بجد لتنمية عملي عندما قرأت مانيفستو تيم فيرس الذي يرفع من إنتاجية وفاعلية الحياة *The 4-Hour Work Week* عام ٢٠٠٧. بينما كنت أحب المنتجات والخدمات التي نقدمها، كان هناك شيء مفقود، وكنت مقتنعًا أن فيرس قد وضع يده على ذلك الشيء؛ كنت في حاجة إلى إعادة هيكلة العمل حتى أتمكن من قضاء وقت أقل في العمل ووقت أكثر في خوض المغامرات!

التقيت بفريقي، وقضينا شهورًا في التحليل والتبسيط وأتمتة العمل. بحلول شهر فبراير ٢٠٠٨، كنت مستعدًا "الفترة تقاعدي المصغرة" الأولى؛ إجازة لمدة ثلاثة أشهر بأحد منتجعات التزلج الرئيسية في العالم.

فكرت وأنا أحجز تذاكري، "هذا هو! أخيرًا، سأحصل على ما كنت أتطلع إليه. سأشعر بالرضا والسلام والابتهاج. سأذهب بمهارتي في التزلج لمستوى جديد، وأشعر بنجاح عظيم وسيكون لديّ كل الحق في التفاخر".

لكن لم تسر الأمور هكذا.

بعدما مرَّت نشوة أول أسبوع أو أسبوعين على المنحدرات، بدأت أشعر بالتشتت والملل وعدم الارتياح، بالإضافة إلى انشغال عقلي وتقرح قدميَّ. كان من المفترض أن أكون في قمة السعادة. بدلًا من ذلك، كنت في حالة كئيبة! كانت لديّ ظروف النجاح، لكنني لم أحظَ بتجربة النجاح.

عدت أدراجي ستة أسابيع مبكرًا ورجعت إلى لوحة الرسم.

مقارنة: الأهداف السامة مقابل الرغبات الحقيقية

- **الأهداف السامة:** تقلل الأهداف السامة من جودة حياة الشخص منذ اللحظة التي يحددها فيها. إنها تعزز سوء الفهم النابع من الخارج للداخل وتشجع الناس على التخلي عن تجربة غنية في اللحظة الراهنة وتستبدل تفكيرًا ملوثًا بها؛ وهو مفهوم مستقبلي يتطلع للمثالية.

- **الرغبات الحقيقية:** الرغبات الحقيقية هي تعبير عن صفائك وحكمتك وسعادتك الفطرية. إنها جزء من اتباع فضولك وانبهارك؛ الأمور التي تريدها من أجل ذاتها. كنتيجة لذلك، ليس هناك شعور بالقلق أو النقص في الرغبات الحقيقية؛ ليس هناك شعور بالمكافحة أو "سأكون سعيدًا عندما...". عندما تكون الرغبة حقيقية، تعرف أنك ستكون على ما يرام سواء حققتها أم لا.

إذًا، هل أقول بأنك لا ينبغي أن تمتلك أهدافًا؟

لا، ليس هذا ما أقوله. يمكن أن تكون الأهداف أدوات مفيدة جدًا لتركيز انتباهك وتنظيم مواردك وقياس تقدمك. لكن، تمامًا كأية أداة أخرى، الاستخدام غير الصحيح قد يؤدي للضرر. الأهداف السامة غالبًا ما تأخذ أحد الأشكال التالية (سترى أن بعض هذه الأهداف يشبه نظام "عجلة الهامستر الخفية"):

- أريد [هدفًا] لأكون [*سعيدًا/ شاعرًا بالسلام/ آمنًا/ ناجحًا*].
- أريد [هدفًا] لكي لا أكون [*تعيسًا/ غير آمن/ على غير ما يرام*] بعد الآن.
- أريد [هدفًا] لأنني [*أعتقد أنني يجب أن أريده/ لا أعلم ما أريده حقًا/ أخشى من السعي وراء ما أريده حقًا*].

كل أشكال الأهداف هذه قائمة على المعتقد الخاطئ بأن مشاعرنا تنبع من شيء آخر غير الفكر المتشكل في اللحظة الراهنة. يستجيب الناس عادة للأهداف السامة بطريقة من طريقتين. فإما أنهم:

أ يكافحون ويجاهدون، فاشلين في تحقيق الهدف السام (أحيانًا لمدة أعوام)، وفي النهاية يستسلمون شاعرين بالإحباط واليأس، أو...

ب ينجحون في تحقيق الهدف السام، ويشعرون بدفقة نشوة مبدئية، ثم يشعرون بالفراغ والنقص. غالبًا ما تصحب ذلك عبارة "إذًا لم يكن هذا هو المنشود كذلك..."، يتبعها تحديد هدف سامٍ آخر (غالبًا "أكبر وأفضل" من السابق).

بطانية الأمان التي تتمثل في مبلغ مليوني جنيه

منذ بضع سنوات، كنت أعمل مع عميل حدد لنفسه هدفًا أن يجمع ٢,١ مليون جنيه. وقد وضح أنه قام بحساب المبلغ الذي يحتاج لامتلاكه في حسابه البنكي ليمنحه شعورًا بالأمان فكان ٢,١ مليون جنيه. انتبه هذا هدف سام! يثير ذلك سؤالًا مهمًا:

ما مدى الأمان الذي يمكن للشخص أن يشعر به عندما يعتقد أن أمانه ينبع من شيء خارجه؛ شيء آخر غير قاعدة الفكر المتشكل في اللحظة الراهنة؟

العديد من الأطفال الصغار لديهم بطانية أو دمية تشعرهم بالأمان. يشير علماء النفس لهذا باعتباره "شيئًا انتقاليًا"؛ شيئًا "يمنح" الطفل شعورًا بالراحة والأمان في أوقات التغيير أو عدم اليقين (كوقت النوم على سبيل المثال). بالطبع، نحن نعرف أن البطانية أو الدمية لا يمكنها حقًا "منح" الطفل شعورًا بالأمان أو الراحة؛ ذلك ينبع فقط من داخل الأطفال أنفسهم. إنه يبدو فقط للطفل وكأن الشعور ينبع من الشيء الانتقالي. لكن الأمر لا يسير بهذه الطريقة. إنه يسير بطريقة واحدة فقط؛ نابعًا من الداخل للخارج.

يعرف كل راشد أن بطانية الأمان الخاصة بالطفل تتضمن خدعة عقلية، لكن كم مرة نظرنا إلى "دمى" الراشدين (على سبيل المثال، وظائف، ممتلكات، أموال، علاقات) على أنها شيء مختلف؟

لا حرج في السعي إلى النجاح المادي. لكنك على الأرجح ستستمتع به أكثر عندما تبنيه على شعورك بالأمان *الداخلي* والسلام العقلي *الحقيقي*.

الأهداف السامة أفكار ملوثة. لم تولد حاملًا إياها، لقد تحفزت لتعلم المشي والكلام. وتحفزت لاستخدام يديك، للعب والاستكشاف. وتحفزت لتصنع أشياء وتشكلها؛ وتحب الآخرين وترتبط بهم. وما زلت تفعل، سواء كنت على وعي بذلك أم لا.

إذًا، كيف يمكننا أن نتعامل مع الأهداف بطريقة مُرضية ومثمرة وصحية؟

دراسة حالة: رغبة ورؤية واتجاه حقيقي

قضى جو شتومبف ٢٠ عامًا في بناء عمل ناجح نجاحًا لا يصدق، "عن طريق الإحالة فقط"، مقدمًا دعمًا لوكلاء العقارات وسماسرة الرهن العقاري في الولايات المتحدة الأمريكية. كل شهر، طوال العقدين السابقين، كان يسافر لبلدة أو مدينة مختلفة لإقامة معسكر تدريبي لمساعدة الوكلاء والسماسرة على البدء في وضع أعمالهم على المسار الصحيح. ليس فقط أن تلك الفاعليات كانت الخطوة الأولى في تحول مسار جو إلى المبيعات والتسويق، بل أيضًا رأى جو نفسه كحامل شعلة، يقدم المعرفة والأمل للناس الذين كانوا، عندما قابلوه للمرة الأولى، يكافحون كثيرًا

لكسب لقمة العيش. تخصص عمله في مساعدتهم على الانتقال من المكافحة إلى الاستقرار والنجاح (العديد من عملاء جو المكافحين سابقًا يمضون قدمًا ليكونوا بمثابة مستشارين فعليين لأشخاص آخرين). طلب مني جو تدريبه لأنه كان في مرحلة انتقالية وكان يشعر بأنه عالق. كان فخورًا بالعمل الذي أنشأه، لكنه لم يعد يرغب في السفر من مدينة لأخرى كل شهر. كان يعرف أن مرحلة من عمله قد انتهت، لكنه لم يعرف ما هي المرحلة التالية. لقد أراد رؤية جديدة لعمله ولنفسه، لذلك عملت مع جو لمساعدته على العثور على الصفاء. لقد خرج برؤية ملهمة لعمله، ولدوره فيه. يقول جو: "الأفكار التي جمعتها من جلستنا نتج عنها واحد من أهم التحولات الاتجاهية في حياتي". لقد تحول عمل جو ليصبح ليس فقط شركة تدريب، لكن ليصبح أيضًا ناشرًا للمعلومات ومقدمًا للخدمات. لقد استمر في الارتقاء من قوة إلى قوة، على الرغم من الركود الاقتصادي. وبنفس القدر من الأهمية، يتبع جو قلبه ويعيش الحياة وفق شروطه. لقد خاض مؤخرًا تحديًا كونه أكبر رجل سنًا ينجو من النسخة المدنية لختم البحرية "أسبوع الجحيم Hell Week" (في عمر ٥٤)، وقد كتب لتوه كتابًا بعنوان *Willing Warrior*.

أحد أروع الأمور بشأن الرغبات الحقيقية هو أنها لا تحتاج لأن تكون واقعية؛ أنت تريد ما تريده، سواء كنت تعتقد أنه ممكن بالنسبة لك أم لا. عندما تكتشف رغبة حقيقية، قد لا تكون لديك أية فكرة كيف ستحققها. لا بأس بذلك. عندما تخطو نحو المجهول، وتستمر في المضي قدمًا، سترشدك فطنتك لاكتشاف المسار (أي "الكيفية"). إذا كنت على استعداد أن "تفسح مكانًا" لرغباتك الحقيقية، وتتخذ خطوات، ستندهش مما ستقودك إليه.

تذكير بالواقع

"ماذا عن الغايات والأهداف والأغراض التي يحددها الآخرون؛ رئيسي، على سبيل المثال؟ إنه يحدد لي أهدافًا سامة طوال الوقت، لكن ليست لديّ رفاهية تكفي لاستبدال رغبات حقيقية بها".

قد يحدد لك شخص آخر هدفًا لا *يعجبك*، لكن الشيء الوحيد الذي يجعله "سامًا" هو تفكيرك الملوث؛ فكرة أن سعادتك أو أمانك أو سلامك العقلي مرتبط به بطريقة ما. ربما تقول *"لكن يتعين عليّ تنفيذه وإلا سأفقد وظيفتي؛ الأمر يشبه مسدسًا موجهًا لرأسي"*.

فكرة أن سعادتك أو أمانك أو رفاهيتك تعتمد على احتفاظك بوظيفتك تعد مثالًا كبيرًا على سوء الفهم النابع من الخارج للداخل. التطلع للوظيفة كمصدر للأمان كالتطلع لمحمصة الخبز كمصدر للسلام العقلي؛ ولا يعني ذلك أن الوظائف أو محامص الخبز لا فائدة لها؛ الأمر ببساطة أنها لا تستطيع منحك ما يمكنك أن تجده فقط بداخلك. أحد الأمور التي ستبدأ في ملاحظتها بينما تستمر في تعميق فهمك لمبادئ الصفاء هو أن المهام التي كانت تزعجك تصبح أهميتها أقل وأقل. إذا كنت على استعداد أن "تفسح مكانًا" لرغباتك الحقيقية، وتتخذ خطوات، فستندهش مما ستقودك إليه.

بمجرد أن تدرك أن صفاءك وأمانك ورفاهيتك لا تعتمد على تحديد الأهداف أو تحقيقها، يمكنك عندئذٍ أن تسترخي، وتسمح لفطنتك أن ترشد طريقك. عندما تبدأ في إدراك أنك لست في حاجة إلى أي شيء لتكون على ما يرام، ستدرك أيضًا أنه ليست هناك حاجة ملحة لاكتشاف رغباتك الحقيقية؛ إنها ستظهر في وقتها.

في الوقت الحالي، استمر في اللعب. ٨٠٪ من النجاح يكمن في الظهور، ورغباتك الحقيقية غالبًا ما تعثر عليك في الوقت والمكان اللذين لا تتوقعهما مطلقًا.

إذًا، بوضع ذلك في الاعتبار، أود أن آخذك إلى مكان خاص جدًا، مكان يحمل إجابات لجميع أسئلتك، وحلولًا لجميع مشكلاتك...

استمر في الاستكشاف ✣ تواصل مع الآخرين
شارك اكتشافاتك ✣ عمّق فهمك

تجربة فكرية: *بينما تقرأ هذا الآن، هل هناك أية "أهداف سامة" ما تزال تبدو كحقيقة بالنسبة لك؟ في المقابل، ما الرغبات الحقيقية التي بدأت تدركها بالفعل؟*



www.LittleBookOfClarity.com/chapter13

١٤

قوة الحضور

"نحن نُقنِع عن طريق حضورنا".

والت وايتمان، شاعر وصحفي

"إنه... آآه... آآه... ممم...".

كان المكان سانت لوسيا، وكان ذلك اليوم الثالث لإحدى خلوات تغيير الحياة خاصتي *Life Transformation Retreats*. كانت قد خطرت للتو فكرة عميقة لأحد المشاركين (أشار إليها بكلمة "أوه!" بصوت عالٍ مع نظرة إدراك مفاجئ). التفتت إليه كل المجموعة، متحمسة لسماع الفكرة الفطنة التي انكشفت له للتو. فتح هو فمه ليتحدث، وقال: *"إنه... آآه... آآه... ممم..."*. توقف عن الكلام، عقد جبينه، ثم حاول مجددًا. هذه المرة، لم يصدر أي صوت؛ انفتح فمه وانغلق فحسب

بينما تنقل وجهه بين مجموعة مختلفة من التعبيرات: دهشة، ارتباك، حيرة، لهو، سلام...

كان تفكيره المعتاد متقطعًا بشكل كبير؛ كان قد أفاق منتبهًا للحظة الراهنة.

أن تكون حاضرًا

غالبًا ما يوصف كونك حاضرًا بأنه توجيه انتباهك لما يحدث في اللحظة الراهنة. لكنه يتضمن أكثر (وأقل) من ذلك...

"الحاضر" هو كل ما يحدث لحظة بلحظة،
قبيل تفكيرك المعتاد.

إذًا، كيف يخرجنا تفكيرنا المعتاد من اللحظة الراهنة؟ بتكوين شيء فكري يأخذنا للمستقبل أو الماضي. قد تأتي تلك الأشياء الفكرية في أشكال متنوعة، على سبيل المثال:

- قلق
- جزع
- أحلام يقظة
- مشاعر استياء
- تذكُّر
- أهداف سامة
- تأمل في الماضي
- أحكام
- تخيُّل
- تخطيط
- خوف من الخسارة
- مقارنة
- السعي إلى إثبات صحة
- التماس الانتباه
- إلخ

لكن إليك ما في الأمر:

لا توجد إلا اللحظة الراهنة. لا يوجد سوى الحاضر... المستقبل والماضي هما أوهام يصنعها الفكر... أوهام لا تمر بها إلا في الحاضر...

تجربة فكرية

جرب هذا: تذكر تجربة ممتعة من الماضي. ١٠٠٪ من تجربة تلك الذكرى يحدث في اللحظة الراهنة؛ لا يدور أي جزء منها في الماضي. الآن تخيل شيئًا ستفعله في المستقبل. ١٠٠٪ من تجربة ذلك الحدث التخيلي يحدث في اللحظة الراهنة؛ لا يدور أي جزء منه في المستقبل. عندما تجد نفسك في "الحاضر"، ذلك دليل على أنك منهمك في تفكيرك المعتاد.

عندما تستمر في استكشاف مبادئ الصفاء، ستبدأ في إيجاد طريقك نحو حالة من التأمل، خالية من التفكير الملوث، ومتكررة بشكل أكثر. إذًا هل يعني ذلك أنك ستجد نفسك جالسًا متصالب الساقين، مرددًا لأصوات التأمل في منتصف اجتماعات العمل؟ لحسن الحظ لا.

تمامًا كما أن الأفكار "حساسة للسياق"، فكذلك الصفاء. حالة التأمل التي ستجد نفسك مستمتعًا بها ستكون "وافية بالغرض" جالبة لك ما تحتاجه، وقتما تحتاجه.

صفاء الرياضيين (المعروف باسم "المجال") عندما يكون أداؤهم في أعلى مستوياته له طابع مختلف عن صفاء مبرمجي الكمبيوتر (المعروف باسم "التدفق"). بينما

يعد كلاهما تعبيرًا عن الصفاء، فإنهما مصممان للوفاء بمتطلبات مختلفة. إنهما مختلفان كذلك عن السكون، وهو حالة تأمل تنشأ عندما تتطلع للهروب بعيدًا عن كل شيء، مراقبًا غروب الشمس أو المحيط أو بعض السحب الرقيقة الصغيرة. لكن هناك قاسم مشترك بين ثلاثتهم: صفاء العقل، وإمكانية الوصول للموارد التي تحتاجها، والحضور في اللحظة الراهنة.

فهمك المتعمق لمبادئ الصفاء سيركز انتباهك بالكامل على الحاضر أكثر وأكثر. بالإضافة إلى كل ما تحتاجه لتتجاوب بفاعلية في اللحظة الراهنة.

عندما تكون خارج تفكيرك المعتاد، تكون أكثر اتساقًا مع الواقع. عندما تركز على الحاضر، فأنت تستجيب لما يحدث، بالصفاء النابع من كونك مرتبطًا ارتباطًا أعمق بالحياة.

عقل صافٍ، وقت أكثر

أحد الأمور التي أسمعها أغلب الأحيان من عملائي عندما يبدءون في استكشاف مبادئ الصفاء هو مقدار الوقت الإضافي المتاح لهم. متى ما يقول أحد العملاء ذلك، أبدي وجهة نظري عن طريق سؤاله إلامَ يعزو هذا الوقت الإضافي. عادة ما تتضمن إجابته واحدة أو أكثر من النقاط الموجودة في هذه القائمة:

- مقدار الوقت الذي لم يعد يهدره في التفكير المتزعزع والنابع من الخارج للداخل كالقلق والجزع.
- عملية اتخاذ قرار حدسية بصورة أكبر، بجانب إهدار وقت أقل في التوتر وقضاء وقت أكثر في "التدفق".

- طرق أكثر رقيًا وإفادة لإنجاز الأمور وتحقيق النتائج.
- أفكار أفضل وحلول مبدعة للمشكلات.
- أداء أفضل، ينتج عنه أثر أكبر وأخطاء أقل وتكرار أقل للعمل.
- تجربة أغنى للحظة الراهنة؛ المزيد من "الاستفادة" من يومه.

سوء الفهم النابع من الخارج للداخل هو أكبر سارق للوقت على الإطلاق. لولا تفكيرنا الملوث، كنا لنكتشف أن كل يوم يحمل المقدار ذاته من الوقت والمغامرة. عندما نكون حاضرين، وعقولنا صافية، يكون لدينا ما نحتاجه للمهمة المطروحة. نحن نعرف بشكل فطري متى نتوقف قليلًا ومتى نسارع الخُطى؛ متى نستريح ومتى نمضي قدمًا...



لا يعني ذلك بالضرورة أنك ستقوم يوميًا بممارسة التمرينات في صالة الألعاب الرياضية، والرد على جميع رسائلك الإلكترونية، وإنجاز كل ما تتضمنه قائمة المهام المطلوب القيام بها. أفكارك المعتادة بشأن ما تعتقد أنه يتعين عليك القيام به ليست بالضرورة جزءًا من ذلك المقدار المتساوي من الوقت والمغامرة. لكن عندما تتابع استكشاف مبادئ الصفاء، ستكتشف الرابط الضمني بين الحضور والأداء والتوقيت المثالي.

عندما تُقلع عن تفكيرك المعتاد عائدًا إلى الحاضر، تبتعد عن الفهم النابع من الخارج للداخل بشأن كيفية سير الحياة. فكرة أن رخاءك رهين لمشكلة أو مسألة معينة غالبًا ما تتوقف، ويبرز الصفاء. بقدر ما يبدو ذلك غريبًا، ستكتشف أن كل شيء على ما يرام في اللحظة الراهنة.

تذكير بالواقع

قد نقول "ماذا عن المشكلات التي تحتاج حلًا عاجلًا؟ إذا فقدت وظيفتي، لن يساعدني الصفاء على دفع الفواتير!". الحياة متقلبة. بينما توجد بعض المصاعب الحتمية لكل منا، فهناك أمران يعنيان أننا نستطيع التعامل مع أي موقف نواجهه:

١ يوجد داخل كل منا مصدر للأمان والرفاهية والمرونة.

٢ يوجد داخل كل منا مصدر للصفاء والفطنة والإرشاد.

في الحقيقة، تلك الأمور ليست بداخلك فحسب؛ إنها أنت. الصفاء والفطنة والمرونة هي طبيعتك. المعرفة التي ينبع منها الصفاء، جنبًا إلى جنب مع نظام إرشادك الفطري يمنحانك كل ما تحتاجه للتعامل مع تقلبات الحياة.

في كل أنحاء العالم، بشكل يومي، يفقد الناس وظائفهم، وينفصلون عن أزواجهم، ويفقدون أحباءهم ويُجرَحون. جميعنا نحصل على نصيبنا من الجراح والمصاعب وخيبات الأمل. ردود أفعال الناس تجاه تلك المصائب تتراوح من الإنكار والصدمة والانغلاق إلى

التأمل والقبول والتعافي. عندما تتمتع بالصفاء، تدرك أن لديك ما تحتاجه للاستجابة بشكل صحيح والتعامل مع ما يأتي في طريقك.

كما ترى، هناك شيء موثوق تمامًا لدى الجميع، لكن القليلين فقط يدركون امتلاكهم له. شيء يعني أنه لا يوجد ما يدعوك للقلق؛ أنك تمتلك ما يتطلبه الأمر للتعامل مع ما يأتي في طريقك...

استمر في الاستكشاف ✣ تواصل مع الآخرين
شارك اكتشافاتك ✣ عمّق فهمك

تجربة فكرية: *"لولا تفكيرنا الملوث، كنا لنكتشف أن كل يوم يحمل المقدار ذاته من الوقت والمغامرة". فكر في هذه العبارة الاستثنائية. ثم تأمل في حقيقة أنك، لولا التفكير الملوث، كنت لتجد كل نشاط تجريه جذابًا ومشوقًا ومُرضيًا.*



www.LittleBookOfClarity.com/chapter14



١٥

المرونة

"أعظم أمجادنا ليس في عدم السقوط أبدًا، بل في النهوض بعد كل مرة نسقط فيها".

كونفوشيوس، فيلسوف

"لا يوجد مكان كالمنزل... لا يوجد مكان كالمنزل...".

في فيلم *The Wizard of Oz*، تُحاصر البطلة (دورثي، التي لعبت دورها جودي جارلاند) في إعصار، وتستيقظ لتجد نفسها في أرض أوز الغريبة. تحاول بإصرار للعثور على طريق العودة لبلدتها كانساس، وتسعى لملاقاة الساحر الذي تعتقد أنه يحمل مفتاح عودتها.

في نهاية القصة، تكتشف دورثي أنها تمتلك داخلها القوة التي تحتاجها. فتضغط نعليها الياقوتيين معًا، وتكرر عبارة "لا يوجد مكان كالمنزل" وتستيقظ لتجد نفسها

في فراشها، محاطة بعائلتها. لا تصدقهم دورثي في البداية عندما يخبرونها أن مغامرتها في أوز كانت كابوسًا. فتعترض قائلة إنه كان مكانًا حقيقيًا، لكنهم يؤكدون لها أنها لم تغادر منزلها مطلقًا؛ وأن ذلك لم يكن سوى حلم...

لقد مررنا جميعًا بتجربة الاستيقاظ من حلم واقعي جدًا لدرجة أننا اعتقدنا أنه حدث بالفعل؛ وشعرنا بالامتنان والارتياح عندما أفسحت وتيرة الكابوس السريعة الطريق للواقع الحالي. واقع الحلم بدا حقيقيًا للغاية لدرجة أننا خلطنا بينه وبين الواقع المادي. لكن طوال الحلم، كان الحالم متدثرًا في الفراش، مستغرقًا في النوم، آمنًا تمامًا.

صفاؤنا وسلامنا العقلي لديهما قدرة طبيعية على الطفو. ككرة قدم مُمسك بها تحت الماء، بمجرد أن تتركها، تصعد إلى السطح. لا يهم كم من الوقت ظللت ممسكًا بها هناك، أو كم الجهد الذي بذلته في ذلك الأمر؛ في اللحظة التي تتركها فيها، تبدأ قدرتها الطبيعية على الطفو في رفعها. وتمامًا كما أن قدرة كرة القدم الطبيعية على الطفو تعد تضمينًا لقاعدة الجاذبية، فإن صفاءك ومرونتك يعدان كذلك تضمينًا لمبادئ العقل والفكر والوعي.

عندما نستغرق في تفكيرنا الملوث، نمر أحيانًا بمشاعر القلق، والإثارة العصبية، والإلحاح، إلخ. بفضل خدعة عقلية، نميل إلى "لوم" شيء آخر غير مبدأ الفكر المتشكل في اللحظة الراهنة *على تلك* المشاعر المحبطة. بمجرد أن نفعل ذلك، نتخلى عن قوتنا كذلك، ونشعر أننا نحتاج احتياجًا ملحًا إلى حل مشكلاتنا، وتحقيق أهدافنا، وإحداث تغييرات في حياتنا.

كلما ساء شعورنا، بدت تلك التغييرات الخارجية أكثر إلحاحًا وإرغامًا.

لكن، عندما يبرز الصفاء، ننتبه إلى تجربة حياة أعمق وأكثر اتصالًا. فجأة الأمور التي كنا نراها كمشكلات تبدو مختلفة؛ إنها تختفي، ونرى حلولًا واضحة، أو ببساطة نشعر بالثقة في أننا سنجد سبيلًا للمضي قدمًا. يصعد إبداعنا إلى السطح، ويدخل حسن تدبرنا الطبيعي ومرونتنا حيز التنفيذ. ونعرف بشكل حدسي أننا سنكون على ما يرام مهما حدث، وأننا نستطيع أن نثق في فطنتنا لترشد طريقنا.

تذكير بالواقع

هل أقترح عليك أن تدفن رأسك في الرمال وتتجاهل مشكلاتك؟ لا! لكنني أشير إلى أن قدرتك على رؤية شيء ما كمشكلة في المقام *الأول* تعد تعبيرًا عن تفكيرك المعتاد ومستوى فهمك. عندما ترى الموقف بصفاء أكثر، يبدو كل شيء مختلفًا، بما في ذلك ما كنت تراه كمشكلة.

جميعنا مررنا بذلك. نصارع مع مسألة ما لساعات، أو أيام أو حتى أكثر من ذلك، ثم نستيقظ ذات صباح لنجد أننا إما أ) لم نعد نراها مشكلة أو ب) نرى حلًا يبدو واضحًا للغاية، لدرجة أننا لا نستطيع أن نصدق أننا لم نفكر فيه من قبل. أنت مرن بفطرتك؛ الصفاء والسلام العقلي موجودان دائمًا، على بُعد فكرة واحدة منك.

بالطبع، لدينا جميعًا فهم فطري لطبيعة الحياة النابعة من الداخل للخارج في قلب وعينا؛ إنه ما يشكّل "ماهيتنا" على الصعيد الأكثر أهمية. لذلك، عندما نتابع النظر في هذا الاتجاه، سامحًا للفكر بحل سوء الفهم النابع من الخارج للداخل،

فلا مفر من أن يستمر صفاؤك المتزايد للفهم في الارتفاع. وكلما ارتفع أكثر، زاد صفاء الفكر الذي *ستختبره*.

الحياة ليست مشكلة تحتاج لحلها

قال الفيلسوف كيركيجارد بحكمة إن الحياة ليست مشكلة تحتاج لحلها؛ إنها لغز يحتاج لاختباره. عندما نفقد صفاء فكرنا، ننظر بسذاجة للحياة على أنها سلسلة من المشكلات التي تحتاج لحلها والأهداف التي تحتاج لتحقيقها. لكن الإثارة العصبية والإلحاح هما في الحقيقة مؤشران على فطنتنا حيث...

- يذكراننا بأننا نعيش بشعور الفكر المتشكل...
- يوجهاننا إلى الصفاء والإمكانية والسلام العقلي...
- يرشداننا لنبعد نظرنا عن *مضمون* تجربتنا، ونوجهه إلى ما *يشكّل* خبرتنا المكتسبة لحظة بلحظة؛ المبادئ اللا شكلية للعقل والفكر والوعي.

عندما تبدأ في رؤية الكيفية التي تعمل بها هذه المبادئ في حياتك (والتي طالما كانت تعمل بها)، يمكنك البدء في العيش أكثر وأكثر في صفاء ورؤية وتجربة أعمق للحياة. ستظل حياتك متقلبة لكن، وراء تلك التقلبات، ستكون على علم بمرونتك الداخلية والإطار الافتراضي لصفائك ورخائك الفطريين.

قرب نهاية فيلم The Wizard of Oz، تكشف جليندا الساحرة الطيبة أن دورثي كانت تتمتع *طوال الوقت* بالقوة التي تمكنها من العودة للديار، لكنها لم تكن



لتصدق ذلك إذا أُخبِرَت به في البداية؛ كان يتعين عليها اكتشاف ذلك بنفسها. عند سؤالها عما تعلمته، تقول دورثي "*إذا ذهبت سعيًا وراء إحدى رغبات قلبي مجددًا، لن أنظر أبعد من حديقتي الخلفية. لأنها إن لم تكن هناك، فلا يتعين عليّ البحث عنها أبدًا لأنني لم أفقدها من الأساس!*".

ستجد أن تفكيرك الملوث المعتاد يميل إلى التركيز على "نفسي وظروفي" (كيف حالي؟ ماذا أحتاج؟ كيف أبدو للآخرين؟ ماذا لو فقدت هذا؟ كيف يمكنني الحصول على ذلك؟ سأكون سعيدًا عندما... /لا يمكنني أن أكون سعيدًا بسبب... إلخ). إنه يبدو حقيقيًا، فتنخدع لتبحث وتسعى خارج ذاتك عن شيء موجود بالفعل داخلك. عندما نحاصَر في التفكير الملوث، نخلط بسذاجة بينه وبين الواقع المادي. لكنه ليس واقعًا؛ إنه مجرد حلم.

واقع الحلم يبدو حقيقيًا للغاية لدرجة أننا نخلط بينه وبين الواقع المادي. لكن، طوال الحلم، يكون الحالم متدثرًا في الفراش، مستغرقًا في النوم، آمنًا تمامًا. يرى الجميع أحلام عزلة وعدم أمان من وقت لآخر لكن، في أية لحظة، قد تنتبه لما أنت عليه بالفعل...

- أنت الحالم...
- أنت المفكر...
- أنت لست الحلم؛ أنت من يحلم الحلم...
- أنت لست أفكارك؛ أنت من يشكّل الأفكار...

أنت لست تجربتك؛
أنت من يولّد تجربتك؛

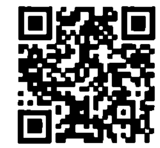
العقل، مصدر القوة،
"الطاقة الذكية" الكامنة خلف الحياة...

في أية لحظة، قد تنتبه لحقيقة ما أنت عليه بالفعل،
وتعيش الحياة بشكل أكثر اكتمالًا بالصفاء والرؤية والسلام العقلي...

إذًا، إذا كان حلم العزلة وهمًا، فما الواقع الأعمق وراء الحياة؟ إذا كنت أنت الحالم، آمنًا تمامًا، فما حقيقة المجال الذي ترتاح فيه؟ وما الذي ينتظرك بينما تتابع الاستيقاظ؟

استمر في الاستكشاف ❖ تواصل مع الآخرين
شارك اكتشافاتك ❖ عمق فهمك

تجربة فكرية *: ألا تشعر بارتياح عندما تدرك أن الصفاء والأمان والسلام العقلي دائمًا في متناول اليد؟ هل أنت مستعد للصعود إلى السطح، مهما حدث، بمجرد أن تدرك بحصافة أنك تشعر بمبدأ الفكر المتشكل في اللحظة الراهنة؟*



www.LittleBookOfClarity.com/chapter15



١٦

الاتصال والعلاقات

"رغم اعتيادنا أن نرى أنفسنا 'أشياء' منفصلة ثابتة، فإن عقولنا وكينونتنا ليست ثابتة. نحن متواجدون في شبكة من العلاقات".

جوزيف جاوورسكي، مؤلف ومؤسس The American Leadership Forum

"وحّدني مع كل شيء..."

الحكمة القديمة عن علاقتنا بالكون تلقي الضوء على أحد أكثر أوهام الحياة تكرارًا. بالتأكيد يبدو الأمر وكأننا منفصلون عن بعضنا البعض، وعن العالم الطبيعي. لكن، بقدر ما قد يبدو ذلك غريبًا، هناك طريقة يكون فيها الانفصال

مكسه

وهمًا. في الواقع، حقيقة أن كل شيء يتكون من طاقة تعني، بالمعنى التجريبي تمامًا، أننا جميعًا مرتبطون؛ مع أحدنا الآخر ومع بقية الكون.

نحن لا نحتاج لأي شخص أو أي شيء "ليجعلنا" متحدين مع كل شيء. نحن بالفعل متحدون مع كل شيء؛ لقد كنا كذلك طوال الوقت وسنظل هكذا دائمًا. لكن...

عندما نحاصَر في التفكير الملوث، نشعر بوهم الانفصال عن الأشخاص الآخرين، وعن الحياة. كلما غرقنا أكثر في التفكير الملوث، شعرنا بانفصال أكبر.

وما علاقة ذلك بالاتصال والعلاقات؟

المصدر الحقيقي للوحدة والعزلة ومعظم الصراع
هو الاعتقاد الخاطئ بأننا نشعر بشيء آخر غير
مبدأ الفكر المتشكل في اللحظة الراهنة؛ أننا تحت رحمة
عالم "خارجي" يتحكم في شعورنا.

تجربة الاتصال قيمة للغاية. بالإضافة إلى حقيقة أنه طبيعي ويخلق شعورًا جيدًا، يفتح الاتصال مجالًا لتواصل فعال. عندما يشعر شخص آخر بالاتصال معك، تزداد احتمالية رؤيته للجهة التي تأتي منها، وسماعه لما يتعين عليك قوله وتأثره بما تشاركه معه.

الاتصال والألفة والحب هي ما يتواجد
لأجلنا بالفعل عندما لا يعوق
شيء آخر الطريق...

مكسه

فماذا إذًا يعوق الطريق؟ الأنماط المعتادة للتفكير الملوث. لكن عندما يزداد فهمك لمبادئ الصفاء، يتراجع التفكير الملوث وتبدأ في الشعور باتصال أكبر في كل علاقاتك...

= -

الصفاء يساوي **الاستيعاب** ناقص **التلوث**

الاستماع للتأثر

منذ بضع سنوات، كنت في اجتماع حيث طلب أحد المشاركين مساعدة في مسألة كان يصارع معها. وقد قدم نبذة مختصرة عن المشكلة (كانت لديه مشكلة في العثور على الاتجاه الصحيح لعمله) وبعد ذلك بدأ المشاركون الآخرون في الانضمام إلى الحديث مقدمين حلولًا. أنا استمعت فقط. عندما انتهت الجولة الأولى لتقديم الحلول، سألت إذا كان لا بأس بالقيام ببعض الاستطلاع. وقد وافق هو والمشاركون الآخرون، فطرحت عليه أسئلة، واستمعت بأعمق ما استطعت لإجاباته. بدأ ينشأ شعور بالاتصال، وأصبح في حالة تأمل. وفجأة، أضاء وجهه. قال: "أحتاج للمزيد من الشغف والمغامرة فيما أقوم به". على مدار الأسابيع والشهور التي تلت ذلك، بدأ بإحداث التغييرات اللازمة ليتحرك في اتجاه جديد.

عندما تستمع بعمق، وتسمح بتكوّن اتصال، يمكن أن تكون المحادثات الناتجة عميقة وخلاقة ومفيدة للغاية.



عالمان في عالم واحد

تخيل أنك تشاهد فيلمًا في السنيما. عندما تنظر إلى الشخصيات على الشاشة، تشعر أنهم أشخاص منفصلون؛ أجسام تتحرك أمام الخلفية. قدرتنا على الشعور بأنهم مختلفون عن بعضهم البعض (وعن الخلفية) هي ما يسمح لنا بتحويل أنماط الضوء الموجودة على الشاشة إلى شخصيات فردية. هذا بدوره يسمح لنا بالشعور بدراما الفيلم عندما تتكشف.

لكن الأجسام التي تبدو منفصلة على الشاشة هي في الحقيقة جزء من متوالية متصلة من الضوء والظل. الاختلافات الموجودة بين الشخصيات، وبين الجسم والأرضية، هي أوهام يصنعها العقل، تنبع من داخلنا. ينطبق الأمر ذاته على جميع المشاعر التي نمر بها بينما نشاهد الفيلم.

الفيلم محايد؛ ١٠٠٪ من شعورنا
(ورد فعلنا) تجاه الفيلم ينبع من داخلنا.

الآن، دعنا نخطو خطوة إضافية. سلسلة الصور المعروضة على الشاشة موجودة فقط لأن الضوء يسطع من جهاز العرض الموجود في مؤخرة السنيما. أنماط الضوء على الشاشة ليس لها وجود بالاستقلال عن جهاز العرض وبكرة الفيلم الذي يعرضه. الشكل واللا شكل هما شيء واحد، كيان كامل موحد. أطفئ الضوء وسيختفي الفيلم من على الشاشة.

الوهم الملموس للفيلم الموجود على الشاشة ليس له وجود بالانفصال عن الواقع غير الملموس (نسبيًا) للضوء الساطع من جهاز العرض.

الأمر ذاته ينطبق علينا. شعورنا بالعالم الصوري (بما في ذلك بعضنا البعض) هي وهم ملموس؛ ملموس، لكن غير حقيقي. تمثل مبادئ الصفاء واقعًا أعمق؛ غير ملموس، لكن حقيقي، مما يسبب الوهم الملموس للعالم المادي.

تمامًا كما أن الصور المعروضة على الشاشة ليس لها وجود
بالاستقلال عن الضوء المنبعث من جهاز العرض...

وتمامًا كما أن الموجة ليس لها وجود بالانفصال
عن المحيط...

فإن العالم المادي الشكلي بكل مجده ليس له وجود بالانفصال
عن الطاقة اللا شكلية الكامنة خلف الحياة...

الشكل واللا الشكل هما شيء واحد، كيان كامل موحد...

عندما تكون نائمًا وترى حلمًا، فإن شعورك بالشخصيات والبيئات والمواقف ينبع من *داخل وعيك*. الأمر ذاته يحدث وأنت مستيقظ. تذكر: ١٠٠٪ من خبرتك المتعلقة بالعالم الموجود "خارجك" تدور في الحقيقة داخلك، نابعة من أعماق وعيك (لكن مع وجود تغذية ببيانات حية من خلال حواسك). مبادئ الصفاء تؤدي إلى شعورنا بالواقع. أفكارنا الشخصية وإدراكنا وصورنا الذاتية تشبه الأمواج؛ يمكننا ملاحظتها، والانشغال بها، وحتى الحصول على ملكيتها. لكنها لا وجود لها بالانفصال عن الكيان الكامل. إنها لا "تنتمي" لنا بشكل أكبر مما "تنتمي" به قطرة ماء صغيرة لدوامة أو موجة معينة.

عندما يزداد صفاء فهمنا، يبدأ شيء مدهش في الحدوث. تبدأ الحياة تبدو أقل تعقيدًا، ونبدأ في رؤية البساطة الكامنة خلف العديد من التحديات التي يواجهها

الناس. في الحقيقة، في عالم يبدو محاطًا بمجموعة مربكة من القضايا المعقدة والمشكلات التي تبدو مستحيلة، هناك إدراك يمكنه تقديم أمل حقيقي وحلول عملية...

استمر في الاستكشاف ✣ تواصل مع الآخرين
شارك اكتشافاتك ✣ عمّق فهمك

تجربة فكرية : *"الاتصال والألفة والحب هي ما يتواجد لأجلنا بالفعل عندما لا يعوق شيء آخر الطريق". إذا كانت هذه العبارة صحيحة، فماذا سيعني ذلك لك ولعلاقاتك المختلفة؟*



www.LittleBookOfClarity.com/chapter16

الجزء الثالث

طريق التقدم

١٧

هناك مشكلة واحدة فقط

"عندما أعمل على حل مشكلة ما، لا أفكر أبدًا بشأن الجمال لكن عندما أنتهي، إن لم يكن الحل جميلًا، أعلم أنه خاطئ".

ريتشارد بوكمينستر فولر، مصمم ومخترع

"يقف وراء أعمال الشغب في لندن العديد من الأسباب...".

حاول العنوان الرئيسي للموقع الإخباري Euronews يوم ٩ أغسطس ٢٠١١ أن يفهم المغزى من أحداث الشغب التي بدأت ذلك الأسبوع في لندن (التي بدأت بسبب إطلاق النار المأساوي على مارك دوجان على يد قناصة الشرطة)، ثم امتدت إلى مدن أخرى في المملكة المتحدة. تراوحت (الأسباب) التي تم تحديدها في الأيام التالية ما بين التربية السيئة وثقافة العصابات إلى تخفيض الميزانية، ووسائل التواصل الاجتماعي والنزعة الاستهلاكية. لكن ماذا إن لم تكن تلك المجموعة

المحيرة من "الأسباب" الاجتماعية والعائلية والفردية أسبابًا في الحقيقة، لكن *تأثيرات*؛ الخصائص البارزة "لسبب" واحد رئيسي؟

محلول الجير

في بدايات القرن التاسع عشر، كان العديد من النساء يموت بسبب حمى النفاس، عدوى بكتيرية يُصبن بها أثناء الولادة. في ذلك الوقت، نُسب هذا المرض إلى العديد من الأسباب المحيرة للعقل (تتراوح ما بين الروائح و"الأجواء" الكريهة إلى الازدحام، والإمساك، والتمارين القاسية، والوضعية أثناء الولادة وعوامل نفسية).

في أربعينيات القرن التاسع عشر، لاحظ الطبيب المجري، إجناس سيملفيس، أن النساء اللواتي يلدن في المنزل، أو في عنبر القابلات، أو حتى في الشارع كان لديهن معدل حدوث حمى النفاس أقل من اللواتي يلدن في قسم الأطباء في مشفاه. جاءه إدراك مفاجئ: كان المرض ينتشر عن طريق شيء ما غير مرئي على أيادي وأدوات الأطباء.

وفي مايو عام ١٨٤٧، أمر سيملفيس كل الأطباء في المستشفى الخاص به أن يغسلوا أياديهم بمحلول الجير المكلور قبل الاحتكاك مع المرضى. انخفض معدل الإصابة بحمى النفاس من ١٨٪ إلى أقل من ٣٪.

حددت النظريات الموجودة في ذلك الوقت عشرات "الأسباب"، لكن كان هناك في الحقيقة سبب واحد فقط: الجراثيم والبكتريا على أيادي وأدوات الأطباء المتسخة.

من المحزن، أن التحفظ الطبي لذلك الوقت رأى أن اكتشاف سيملفيس كان بسيطًا للغاية، ويفتقر إلى المصداقية. ولم تصبح قاعدة سيملفيس المتعلقة بغسل الأيدي واسعة الانتشار إلا بعد مرور سنوات عديدة.



هل من المعقول أن سببًا واحدًا هو المسئول عن شغب لندن، فقط كما كان سبب واحد هو المسئول عن حمى النفاس؟ إن كان الأمر كذلك، ما الذي يمكن أن يفسر مثل هذه المجموعة المتنوعة والمعقدة من التأثيرات.

سوء فهم: الاعتقاد الخاطئ بأننا نشعر بشيء آخر غير مبدأ الفكر المتشكل في اللحظة الراهنة. يؤدي سوء الفهم هذا إلى التفكير الملوث تمامًا كما يؤدي سوء فهم الجراثيم والبكتريا إلى وجود أدوات جراحية ملوثة.

- إن اعتقد الشخص أن أمنه وسعادته وعافيته تأتي من جمع المال والثروة، فإنه على الأرجح سيصبح *جشعًا*.
- إن اعتقد الشخص أن مشاعره الغاضبة تسبب بها أشخاص آخرون، فإنه على الأرجح سيعاني من الاستياء والعداوة *ومشاكل أخرى في العلاقة*.
- إن كان التفكير المعتاد للشخص يقف بينه وبين مشاعره الأعمق من الطمأنينة والسعادة، فإنه على الأرجح سيكون *تعيسًا*.
- إن اعتقد الشخص أن أمنه يأتي من المال، وبدأ مخزونه المالي في أن يصبح غير مستقر، حينئذٍ يكون *الارتباك* و *الحاجة* استجابات مفهومة.
- إن لم يدرك الشخص أن لديه منبع حكمة في داخله، ويتخذ قرارات مهمة عندما يكون محاطًا بالتفكير الملوث، فسيقوم باتخاذ بعض *القرارات السيئة*.

- إن كان شخص لا يدرك أنه مرن *تمامًا*، ويرى مشكلة في الأفق، حينئذٍ من المرجح أن يشعر *بالقلق*.

الصفاء يساوي **الاستيعاب** ناقص **التلوث**

سوء الفهم النابع من الخارج للداخل يلوث تفكير الناس في اللحظة الراهنة

المبادئ اللاشكلية للفكر والوعي والعقل تشكل ١٠٠٪ من التجربة الإنسانية

الشكل ١٧-١ التلوث: سوء الفهم النابع من الخارج للداخل

لا يتطلب الأمر طفرة إبداعية ضخمة لكي نعزو معظم موضوعات أخبار اليوم لعدد قليل من الأسباب: الاحتياج، والطمع، والقلق، والتوتر، والغضب، والاستياء، والافتقار إلى الحكمة. وكل هؤلاء المذنبين هم أعراض لمشكلة واحدة: التفكير الملوث الناتج عن سوء الفهم النابع من الخارج للداخل.

حددت نظريات العصر عشرات "الأسباب"، لكن
في الحقيقة كان هناك سبب واحد فقط...



تذكير بالواقع

ربما تقول: "ماذا عن أشياء مثل الكوارث الطبيعية، والحوادث التي لا يمكن تجنبها والأمراض والجنون؟ هناك الكثير من المشاكل التي لا تتوقف على التفكير الملوث!".

صحيح. فللحياة تقلباتها، ولا ينجو منها أحد دون أن يحصل على حصته من التحديات. ورؤية طبيعة النشوء من الخارج للداخل للواقع والعيش من خلال تجربة حياة ملموسة أكثر وضوحًا وتعمقًا لن يوقف ذلك. لكنه يمنحنا: أ) المرونة لكي نعرف أننا نستطيع التعامل مع أي كان ما يأتي في طريقنا، ب) الحكمة والصفاء والإبداع لنصنع فارقًا في حياتنا وحياة الآخرين الذين يحرزون تقدمًا.

ويتضح أن الحياة أقل تعلقًا بما يحدث لك،
وأكثر تعلقًا بكيفية ارتباطك بها ...

في الـ ١٠٠ عام السابقة وحدها، أسفرت البصيرة والإبداع عن اكتشافات أحدثت فارقًا ضخمًا في حياة الملايين. حيث أدى اكتشاف ألكسندر فلمنج للبنسلين عام ١٩٢٨ إلى إنقاذ حياة أعداد لا تحصى من البشر.

لكن ماذا لو كان هناك نوع من "البنسلين المخصص للعقل" الذي يمكن أن يكون له تأثير كبير على صفائك وشخصيتك وسلوكك، مثل التأثير الذي كان للمضادات الحيوية على العدوى البكتيرية؟

استمر في الاستكشاف ⁘ تواصل مع الآخرين

شارك اكتشافاتك ⁘ عمّق فهمك

تجربة فكرية: ماذا يحدث عندما تضع في عين الاعتبار احتمالية أن الأغلبية العظمى للمشاكل التي يواجهها المجتمع والأعمال والأفراد هي نتاج سبب واحد؟ سوء فهم لطبيعة الفكر؟



www.LittleBookOfClarity.com/chapter17

١٨

بنسلين للعقل

"لا يمكن حل مشكلة من نفس مستوى الوعي الذي أوجدها".

ألبرت آينشتاين، فيزيائي، حاصل على جائزة نوبل في الفيزياء، عام ١٩٢١

"لا يوجد شيء في هذا العالم لا يمكنك تحويله إلى هيروين...".

أثناء مشهد محرك للمشاعر على غير المتوقع في الفيلم الكوميدي *Get Him to the Greek* (إنتاج ٢٠١٠، يونيفرسال بيكتشرز)، يحاول نجم الروك مدمن المخدرات آلدوس سنو (الذي لعب دوره راسل براند) أن يقنع صديقته السابقة (التي لعبت دورها روز بيرن) بالعودة إليه. فتوضح أنها لا تتعاطى المخدرات،

وأن الأشهر القليلة السابقة كانت الأسعد في حياتها. فاحتج بأنه لم يتعاطَ المخدرات لمدة سبع سنوات عندما كانا سويًا. فترد "ومارست اليوجا لمدة خمس ساعات يوميًا. هذا جنون! لا يوجد شيء في هذا العالم لا يمكنك تحويله إلى هيروين".

إن "استبدال الأعراض" مقبول على نطاق واسع في عالم العلاج التقليدي للإدمان. حيث يقلع المدخن عن السجائر، لكن يبدأ في تناول الشوكولاتة. ويصبح مدمن الكوكايين المتعافي مدمن عمل. ويتوقف مدمن الكحول عن الشراب ويبدأ في حضور اجتماعات بشكل مفرط. فلقد تغير السلوك السطحي، في الغالب إلى شيء أقل ضررًا، لكن أنماط التفكير المعتادة (والوعي وراءهم) تبقى كما هي. وعلى نفس المنوال، نستطيع جميعًا أن نفكر في أمثلة لأشخاص الذين أتاهم إدراك مفاجئ: تغير يؤثر بشكل كبير على حياتهم...

- مدمن الكحول الذي يمر "بلحظة صفاء"، يتوقف عن شرب الكحوليات نهائيًا، ويصبح عضوًا ذا قيمة في مجتمعه.

- المدخن الذي يقرر فجأة أنه "طفح الكيل"، ويقلع بسهولة عن عادة استعبدته في السابق.

- رجل الأعمال مدمن العمل الذي تصيبه نوبة قلبية، يعيد تقييم أولوياته على نطاق واسع، ويقلل من عمله ويبدأ في العمل لمدة أربع ساعات يوميًا حتى يتسنى له قضاء وقت أكثر مع عائلته.

غالبًا ما تعتبر التغييرات في المواقف هذه حالات نفسية استثنائية، وأحيانًا تصنف كـ "توقف تلقائي للمرض" ولا تتلقى مزيدًا من الاهتمام. ومع ذلك هي أمثلة على

الصفة الطبيعية التي نمتلكها جميعًا: القدرة على استيعاب زيادة صفاء فهمنا؛ ارتقاء في مستوى وعينا.

ارتقاء الوعي يعني زيادة دائمة
في صفاء فهمك...

المصعد اللا نهائي

تخيل مصعدًا قويًا، وشفافًا يصعد إلى أعلى على جانب ناطحة سحاب طويلة تمتد إلى ما لا نهاية وتقع في مركز مدينة كبيرة. عندما تخطو داخل المصعد لأول مرة كل ما تستطيع رؤيته هو السيارات في مستوى الشارع والأبنية المحيطة بك.

وبينما يبدأ المصعد في التحرك، تبدأ في الارتفاع فوق المباني الأصغر، ويصبح مدى رؤيتك أقل تشوشًا. وتبدو السيارات وكأنها تصبح أصغر فأصغر، وتستطيع رؤية أسطح مباني المكاتب المجاورة. وسريعًا، يختفي كل شيء تحتك ما عدا أطول المباني، وتستطيع الرؤية لمسافة بعيدة.

يعجبك التغيُّر المعتدل بينما تصبح الكثافة السكانية أقل تكدسًا؛ من المباني الشاهقة، إلى المباني الأقل ارتفاعًا، إلى الضواحي، إلى الريف. وبينما تستمر في رحلتك إلى أعلى، تتضاءل تفاصيل شوارع المدينة حتى تختفي، وتنجذب عيناك إلى امتداد الأفق. وفي النهاية تبدأ في إدراك انحناء الأرض.

إن وعيك مثل هذ المصعد اللانهائي. والعلو في الوعي يعني زيادة في صفاء الفهم الذي يحمل إليك سلامًا، ورؤية، وصفاء ذهن أعظم.

إن مبدأ الوعي يدفعك إلى التفكير في الحياة. عندما تمر بارتقاء في وعيك، فجأة تبدأ عادات رؤيتك لما مررت به في السابق كحقيقة في فقدان سطوتها. وبينما يستمر وعيك في الارتقاء، تصبح أكثر قدرة على رؤية الحقائق التي ولدتها أفكارك نتيجة تجارب مررت بها أوهامًا كما هي في الواقع.

الارتقاء في الوعي يعني زيادة دائمة
في صفاء فكرك...

بنسلين للعقل

إن الارتقاء في الوعي يكون مثل نوع من "البنسلين للعقل". فالبنسلين يستطيع مساعدة أجسامنا على الشفاء من العدوى عن طريق تثبيط نمو البكتريا المسببة للمرض والحد من انتشارها. وبالمثل، يستطيع الارتقاء في الوعي أن يبدل كيفية تعاملنا مع (ويستطيع حتى أن يقضي على) كميات كبيرة من التفكير الملوث. وبالضبط مثل البنسلين يعمل في الجسم أينما يلزم وجوده، يذهب الارتقاء في الوعي إلى أي مكان يحتاجه فيه عقل الإنسان. وغالبًا يشعر الشخص الذي يرتقي وعيه بنمو "شامل" في عافيته، ففجأة تفقد المواضيع التي كان يعتبرها مشكلات حدتها، أو حتى تختفي...

دراسة حالة: الخوف من الصراع والتحدث أمام الجمهور

كانت تخشى تيفاني أن تعبر عن وجهة نظرها أثناء الاجتماعات في العمل، وتحديدًا إن كانت آراؤها مخالفة، أو كانت لا تتفق مع الآراء التي يبديها

الآخرون. ولقد جاءت إلى أحد برامجي، وتحدثنا حول مبادئ الصفاء. وفي الأسبوع التالي وجدت نفسها قادرة على التحدث بحرية في اجتماع فريقها، حتى وهي تعرف أن آخرين لا يتفقون معها في الرأي. بل وحتى أنها قدمت عرضًا للمجموعة (الشيء الذي كانت تتجنب فعله لشهور بسبب خوفها من التحدث أمام الجمهور). أخبرتني تيفاني بعد ذلك أنها وجدت العرض بسيطًا لدرجة أنها لم تستطع أن تفهم لماذا كانت تراه مشكلة. راودها إدراك -ارتقاء في مستوى فهمها- وتكفل صفاؤها الفطري ومرونتها وعافيتها بالباقي. فقد تصرفت حيث احتاجت إليهم.

مقارنة: الهوس بالإنجاز مقابل توجه نحو الفهم

- **الهوس بالإنجاز:** إن كان شخص يعتقد أننا نعيش في عالم تؤثر فيه الأمور من الخارج للداخل، فمن المنطقي بالنسبة له أن يصبح مهووسًا بالإنجاز؛ وأن يركز دون كلل على تحقيق الأهداف والتخلص من المشكلات.

- **توجه نحو الفهم:** بمجرد أن يكون لدى الشخص مجرد لمحة بأننا نعيش في عالم تؤثر فيه الأمور من الداخل إلى الخارج، يصبح من المنطقى أن يتبنى توجهًا نحو الفهم؛ حيث تدرك أن فهمك الكامن لكيفية سير الحياة هو أكبر نقطة تأثير لديك في أي شيء تريد أن تحققه.

ها هي طريقة للتفكير في ذلك الأمر. تخيل أن هناك طبيبين يعيشان في لندن في خمسينيات القرن التاسع عشر. يعتقد الدكتور "أ" أن الروائح الكريهة هي المتسببة



في المرض والعلة. ويقضي كل ساعة متاحة لديه في خطته لوضع أزهار ذات روائح نفاذة في كل أجنحة المستشفيات في المدينة. فهو مركز بالكامل على *إنجازه*، لأنه يريد الأفضل من أجل مرضاه. ويبحث الدكتور (ب) في اتجاه مختلف. حيث سمع آراء تفيد بأن المرض والعلة لا يحدثان بسبب الروائح الكريهة، لكن بسبب أجسام صغيرة جدًا وغير مرئية تسمى الجراثيم والبكتريا. وهو يقضي الوقت في استكشاف هذا *الفهم* الجديد، لأنه يريد الأفضل من أجل مرضاه.

وللمفارقة، عندما تبدأ في التحول إلى التوجه نحو الفهم، فغالبًا ما "يعلي ذلك سقف" ما تستطيع تحقيقه. فلقد رأيت ذلك في حياتي، وفي حيوات عملائي: حيث يأتي العديد من أكبر إنجازاتك بعد أن تتخلى عن هاجس الإنجاز، وتبدأ في زيادة صفاء فهمك.

وللمفارقة، الأشياء التي كان ينظر إليها الناس "كمشكلات" تقل حدتها أو تختفي. فتتحول الجبال إلى تلال ترابية، ويجد الناس أن لديهم المصادر لمعالجة الأشياء التي هم *بحاجة* إلى التعامل معها، مسترشدين بحكمتهم الفطرية.

تذكير بالواقع

هل أقول إنه يوجد أي خطأ في أن ترغب في تحقيق إنجازات؟ لا، لا أقول ذلك! لكن هناك فارق ضخم بين الإنجاز الذي يحركه شعور بالحاجة والعوز (عبارة "سأصبح سعيدًا عندما" النابعة من التفكير الملوث) والإنجاز الذي يحدث كتعبير طبيعي عن اتباع حكمتك، والإيمان بمعرفة أنك تكفي *بالفعل*.

مورفين تحسين الذات

تقف خارج نافذتي شجرة قوية، ونضرة، يبلغ طولها حوالي أربعين قدمًا. منذ سنوات عديدة مضت، زُرعت حبة في الأرض، وبدأت في النمو. وامتدت الجذور إلى الأسفل في التربة المغذية، منشئة بذلك أساسًا قويًا؛ تمتص الأوراق ضوء الشمس وثاني أكسيد الكربون، محولة إياها إلى مواد غذائية مانحة للحياة؛ وتتشرب الأغصان والأوراق ماء المطر. وتستمر الشجرة في النمو.

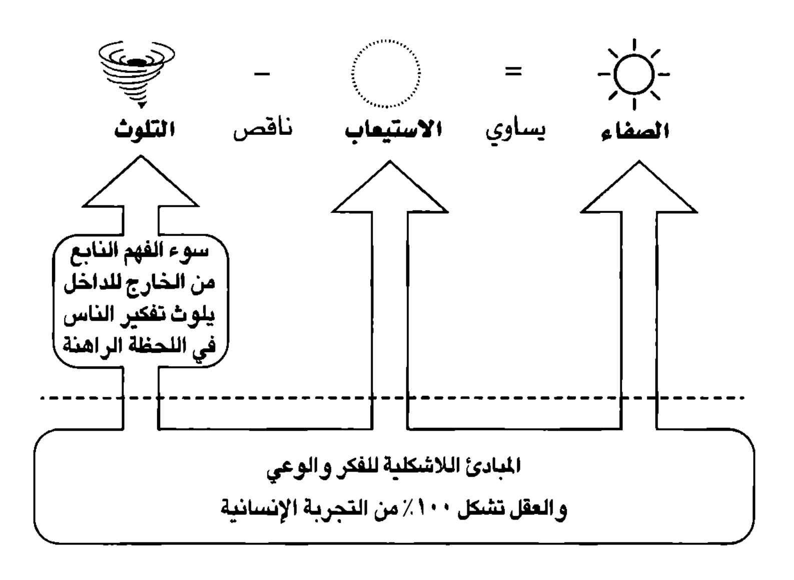
فالشجرة لا "تجتهد" في النمو. هي تنمو فحسب. فالنمو هو طبيعتها.

هناك طريقة حيث تتعارض في الحقيقة محاولاتنا "للسيطرة على" التطور الشخصي مع النزعة الطبيعية للنمو. فالبحث التقليدي للباحثين هو بالضبط ما يقف عائقًا في طريق عثورهم على ما يتوقون إليه. مثل الأفيون، فإن الأنماط المُسكرة للكفاح والنضال تفقدهم الإحساس بالألم العاطفي، بينما تعميهم عن المتعة الطبيعية للحياة.

"لا يوجد شيء في هذا العالم لا يمكنك تحويله إلى هيروين...".

لكن، مثل الشجرة في حديقتي، النمو هو طبيعتك. صفاء الفهم يتيح حب الذات والامتنان والرضا التي هي ضوء الشمس، وماء المطر والمغذيات لتطورك الشخصي. عندما لا يمكنك أن تقرر البرنامج الزمني، تكون الزيادات في الوعي وصفاء الفهم لازمة من أجلك عندما تحيد عن طريقك، دع الحكمة تقودك وابدأ في الاستمتاع بحياتك كما هي اليوم.





أدرك أن التوجه نحو الفهم قد يبدو اختيارًا غير متوقع بالنسبة لشخص يعيش في "العالم الحقيقي" للعمل، والعائلات، والأهداف، والأعمال، والرهون العقارية، والصحة، والعلاقات. لكن بينما تتبع حكمتك وتحافظ على زيادة فهمك لطبيعة الحياة التي تسير فيها من الأمور من الداخل إلى الخارج، ستهتدي إلى أن تحيا حياة تحبها، مهما كان الأمر.

إذًا ما الذي تحتاج فعله لكي يحدث ذلك؟

استمر في الاستكشاف ✣ تواصل مع الآخرين
شارك اكتشافاتك ✣ عمق فهمك

تجربة فكرية، *ماذا يمكن أن يحدث إن قررت ألا تعامل نفسك "كشيء" يخضع للتحسين، وتنفتح بدلًا من ذلك على إمكانية أن طبيعتك هي الاستمرار في التعلم والنمو والتطور؟*

هناك صناعة كاملة مبنية على افتراض أنه من الجيد أن تتعامل مع نفسك كشيء يتم تحسينه والعمل عليه. سيشعر العديد من الناس بالسعادة لإخبارك أن ذلك يبدو منطقيًا. وعلى الرغم من أنه سيكون من الجيد إن أخذت دروسًا في الرقص، أو تعلمت لغة أخرى، فإنك تتعدى الحدود عندما تبدأ في التظاهر "بأنك" في حاجة إلى التحسين. هذه النقطة تستحق التأمل لوهلة.



www.LittleBookOfClarity.com/chapter18

telegram @ktabpdf



١٩

لا تفعل شيئًا

"لا يحاول الزعيم أن يكون قويًا، وبالتالي هو قوي بالفعل".

لاو تسي، فيلسوف

"وجه نفسك نحو الاتجاه السليم ولا تفعل شيئًا...".

بدت هذه العبارة المثيرة وكأنها تعارض كل شيء "عرفته" حول كيف تحيا حياة ملهمة وناجحة. لكن، بينما كان من السهل على فرقة موسيقى الميتال الخاصة بتفكيري المعتاد أن تعارض هذه العبارة، استطعت استشعار الحقيقة فيها. ففي النهاية، كنت سيد "الأفعال"؛ حيث حققت الكثير في حياتي عن طريق القيام بالأعمال، لكن الكثير من "أفعالي" جعلتني أدور في ساقية التفكير بأن "سأكون سعيدًا عندما...".

مقارنة : العمل المُضلَّل في مقابل العمل الملهم

- **العمل المُضلَّل** هو عمل يدعمه اعتقاد خاطئ وسيؤدي إلى نتائج قد تمنح الفرد التجربة الحسية التي يريدها أو ستمنعه من اختبار المشاعر التي يريد تجنبها. وغالبًا ما يشوب التفكير الملوث الذي يقف وراء الفعل المُضلِّل، السعي والإلحاح واليأس.

- **العمل الملهم** هو العمل النابع من صفاء الفهم النابع من الداخل للخارج؛ فمعرفة (بديهيًا على الأقل) أن تجربتك الحسية لا يمكن تهديدها أو تنفيذها بواسطة أي شيء غير مبدأ التفكير الذي يتشكل لحظتها. التصرف من هذا الصفاء هو جوهر الأداء العالي، الذي يشير إليه الرياضيون والراقصون أحيانًا بأنهم يكونون في حالة تدفق.

عندما يتصرف الفرد انطلاقًا من الصفاء، فإنه سيظل لديه حس قوي تجاه أهمية التوقيت، لكن نادرًا ما يكون هناك شعور بالإلحاح المُرهِق. هذا واحد من الأسباب في أن الفعل الملهم من الممكن أن يكون فعالًا جدًا ومؤثرًا.

إذًا ماذا يعني أن "توجه نفسك في الاتجاه الصحيح وألا تفعل شيئًا..."؟

توجيه نفسك في الاتجاه الصحيح يعني التطلع إلى ما يُشكِّل خبرتك في الحياة؛ النظر إلى مصدر خبرتك وليس إلى محتوى خبرتك.

وما الذي يشكل خبرتك في الحياة؟ مبادئ الصفاء.

عندما نعلق في التفكير الملوث، نكون مثبتين على شكل الحياة. فتفكيرنا يبدو واقعيًا دائمًا، ولذلك قد يبدو الأمر كما لو كنا مهووسين بالشكل الذي يتخذه تفكيرنا. عندما ننظر إلى كيف تسير الحياة (من الداخل للخارج)، فإننا نعود إلى الصفاء، ونكون في وضع أفضل لتقودنا الحكمة.

في أية لحظة، نستطيع أن ننقل نظرتنا من محتوى خبرتنا في الحياة (ما نفكر فيه) إلى ما يُشكِّل خبرتنا (مبادئ الفكر، والعقل، والوعي).

"لا تفعل شيئًا" لا يتعلق بالأفعال التي نقوم بها بقدر ما يرتبط بالعقلية التي تحرك أفعالك.

يقضي معظم الناس الكثير من حياتهم في القيام بأفعال مضللة؛ (فالفعل) من عقلية ملوثة ببراءة ومشاعر الإجهاد والإلحاح التي تصحبها عادة. فعندما "لا تفعل شيئًا"، تكون أفعالك مدعمة بالصفاء والفهم.

إذًا هل يعني ذلك أنه يجب أن تقوم بالأفعال فقط عندما ترى بصفاء؟ بالطبع لا.

ابقَ في اللعبة

قال وودي آلان إن ٨٠٪ من النجاح هو من خلال الظهور. حينما يكون من الرائع أن تشعر بالتحفيز في حد ذاته، قم بعمل ملهم وركز، فمن المدهش كيف ينتظر الإلهام غالبًا إلى أن يدخل في اللعبة قبل أن يظهر.

صديقي وزميلي العزيز، جاريت كرامر مؤلف *Stillpower*، يعمل مع مدراء تنفيذيين كبار ورياضيين محترفين لمساعدتهم على تحسين الأداء والحصول على النتيجة التي يرغبون بها. لا تمتلك أية جماعة رفاهية الجلوس في انتظار الإلهام أن يحل عليها، هم بحاجة إلى الظهور، وعلى استعداد للعمل عندما يحتاجهم فريقهم. فسواءً كانوا يرون الأشياء بصفاء أو تائهين في التفكير الملوث، ظلت نصيحة جاريت كما هي؛ ابقَ في اللعبة!

عندما نكون على استعداد للظهور، على الرغم من عدم ثقتنا في أنفسنا، فإننا نوفر إمكانيات جديدة.

في حين يبدو العمل المُلهم جيدًا، أحيانًا تكون بحاجة إلى أن "تفعل الصواب" فقط، على الرغم من تفكيرك الملوث. بينما تستمر في السماح لنفسك أن تصبح أكثر استجابة لحكمتك، غالبًا ستجد أن الإجابات التي تحتاجها تأتي بالضبط في وقت حاجتك إليها.

أحيانًا يكون "التصرف السليم" هو أن تقوم بفعل معين.

أحيانًا يكون "التصرف السليم" هو أن تتوقف وتأخذ راحة.

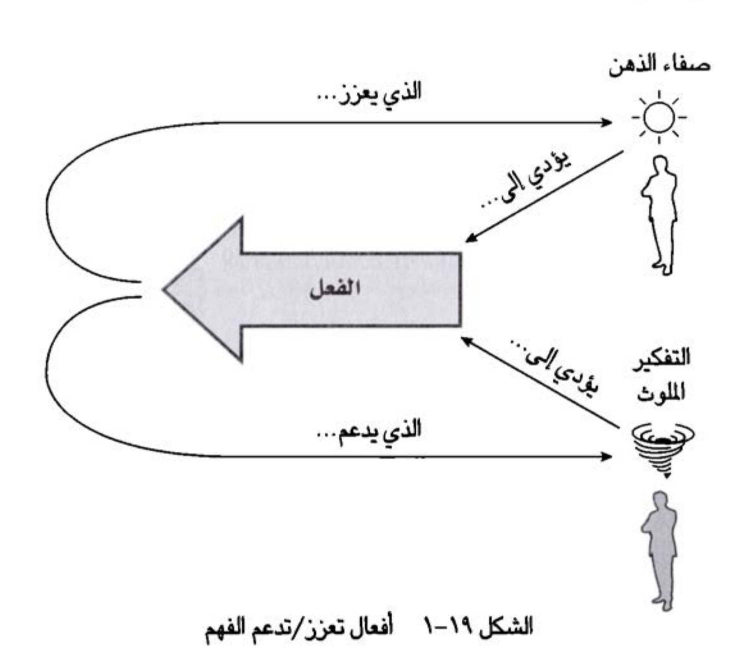
أحيانًا يكون "التصرف السليم" هو انتظار توجيه إضافي.

في غضون ذلك، ابقَ في اللعبة!

لكن ماذا عن تلك الأوقات عندما تحتاج إلى اتخاذ قرار على الفور، وليس لديك إرشاد واضح من حكمتك بطريقة أو بأخرى؟ في هذه المواقف، تتخذ أفضل قرار ممكن اعتمادًا على المعلومات المتاحة. هذه بالضبط اللحظات عندما يكون أفضل

شيء في صالحك هو الصفاء. عندما تكون كل العوامل الأخرى متساوية، يكون الشخص صاحب أصفى ذهن هو صاحب اليد العليا.

تنطلق الأفعال التي نقوم بها من فهمنا لكيفية سير الحياة، ويعمل على دعم ذلك الفهم. فعندما نتصرف انطلاقًا من سوء فهم نابع من الخارج للداخل، تدعم الأفعال التي نقوم بها سوء الفهم ذلك. وعندما نتصرف بناءً على فهم نابع من الداخل إلى الخارج للحياة، تؤيد الأفعال التي نقوم بها ذلك الفهم. حتى ولو كانت نفس الفعل!



الشكل ١٩-١ أفعال تعزز/تدعم الفهم

إذًا، عندما تبقى في اللعبة، تاركًا تفكيرك يصحح نفسه ويزيد من صفاء فهمك، يبدأ عالم من الإمكانيات الجديدة في التفتح أمامك. بل وحتى قد تلهمك متعتك المزايدة في قيادة حياتك للبدء في توجيه الآخرين في هذا الاتجاه. في كلتا الحالتين، يستحق الأمر معرفة المسار الداخلي...

استمر في الاستكشاف ✣ تواصل مع الآخرين

شارك اكتشافاتك ✣ عمّق فهمك

تجربة فكرية *، كيف سيختلف تقدم حياتك إن كنت ترغب في الظهور والبقاء في اللعبة، على الرغم من وجود أي تفكير ملوث قد تمتلكه؟*



www.LittleBookOfClarity.com/chapter19

٢٠

وهم القيادة

"القادة لا يوجِدون أتباعًا،
ولكن يوجِدون مزيدًا من القادة".

رالف نادر، محامٍ مدافع عن حقوق المستهلك،
وناشط سياسي

"هذه هي المشكلة : ينمو عملنا بانتظام بمعدل ٢٥٪. ونحن نعين موظفين جددًا كل عام، لكننا لم نعثر على طريقة لتنمية قادة جدد بأي نسبة تقترب من نفس المعدل...".

كنت أتحدث مع مدير أعمال لمجموعة استشارية تعمل مع شركات في قائمة جلوبال ١٠٠٠. أكدت تعليقاته رأيًا سمعته مرارًا وتكرارًا من مدراء الشركة

مكسه

على مدار سنوات "نحتاج إلى مزيد من القادة؛ فمن الصعب العثور عليهم وحتى صنعهم أصعب!".

أسفر بحث مؤخرًا عن مصطلح "القيادة" على موقع أمازون عن ظهور ٩٣,٦٠٦ كتاب. في جميع أنحاء العالم، يحضر الناس البرامج، ويقرءون الكتب، ويستمعون للتسجيلات، سعيًا منهم لإتقان المهارات والصفات الخاصة بالقيادة.

ولكن إن كان ٩٣,٦٠٦ كتاب موجهة في الاتجاه الصحيح، ألا تعتقد أننا نكون قد وجدنا حل "مشكلة القيادة" في هذا الوقت؟

كنت أعمل مؤخرًا مع مجموعة، وكنا نستعرض موضوع القيادة. دعوت المجموعة لعمل قائمة لما اعتبروه أسباب التمتع بالقيادة. تضمنت القائمة التي وضعوها:

- الرؤية
- الشغف
- الأهداف
- الفعل
- الإسهام
- المرونة
- الاستماع
- الحزم
- الثبات
- بناء الفريق

في حين أن العناصر التي حددوها بالتأكيد قيمة، إلا أنها في الحقيقة أعراض أو "تأثيرات" فيروس القيادة، وليست مسبباتها.

مقارنة: الأعراض مقابل المسببات

- **الأعراض:** يبذل معظم كتب وبرامج القيادة جهودًا مضنية لمساعدة الناس على إتقان "أعراض" القيادة، وسلوكياتها، ومهارتها، وتوجهاتها، المأخوذة عن القادة الناجحين. للأسف، التظاهر بأنك تمتلك أعراض القيادة يشبه التظاهر بأنك مصاب بالأنفلونزا؛ صعب وغير مقنع.
- **المسببات:** مصدر القيادة هو المسبب الذي يثير *الأعراض*. عندما تبدأ في الإصابة "بفيروس القيادة"، ستجد أن أعراض القيادة الحقيقية قد بدأت تتضح بسهولة وبشكل حقيقي.

إذًا ما مسببات القيادة؟ ما "الفيروس" الذي يثير كل هذه الأعراض؟ وكيف يستطيع المرء أن يُصاب به؟

- الأخبار السارة: أنها لديك بالفعل؛ يمتلك كل فرد "المسبب" في القيادة بداخله.
- الأخبار السيئة: أنها مطمورة عن معظم الناس، مغطاة بطبقات من التفكير الملوث.
- الأفكار الرائعة: كلما زدت من صفاء تفكيرك، فإنك توقظ قدرتك الداخلية على القيادة.

سراب الطريق السريع

أحيانًا، عندما تقود في يوم حار، ترى سرابًا أمامك على الطريق؛ خدعة بصرية تبدو مثل بحيرة من الماء. عندما تراه لأول مرة، يبدو غريبًا إلى



حد ما، لكنك سرعان ما تعلم أنه لا توجد بركة ماء على الطريق. إنه مجرد سراب -وهم- لذا فإنك لست بحاجة إلى القيام بأي مراوغات.

مثل نظرية الأرض المسطحة، ومركزية الأرض في الكون، ونظرية الهواء الملوث المتسبب في حدوث الأمراض، فإن التفكير الملوث *ليس له أساس في الواقع*. بدلًا عن ذلك، مبني على الاعتقاد الخاطئ بأنه يمكننا أن نشعر بشيء غير الفكر المتشكل في اللحظة الراهنة. لكن هذا الاعتقاد خاطئ بنسبة ١٠٠٪؛ فالأمر لا يسير بهذه الطريقة.

والتفكير الملوث، مثله مثل السراب، هو مجرد وهم، لذا لست بحاجة إلى التملص منه بأي شكل عندما تلاحظه. يكفي فهم طبيعته.

إن "الدوافع العميقة" التي تم وصفها في الفصل ٤ هي التعبيرات عن قدرتك الفطرية على القيادة. فعندما تبدأ في النظر لما هو أبعد من تفكيرك الملوث، تظهر الدوافع العميقة بوضوح، وتبدأ "أعراض" القيادة في الظهور. وهذا هو ما يحدث عندما يقول الناس إن شخصًا ما لديه "طابع مميز".

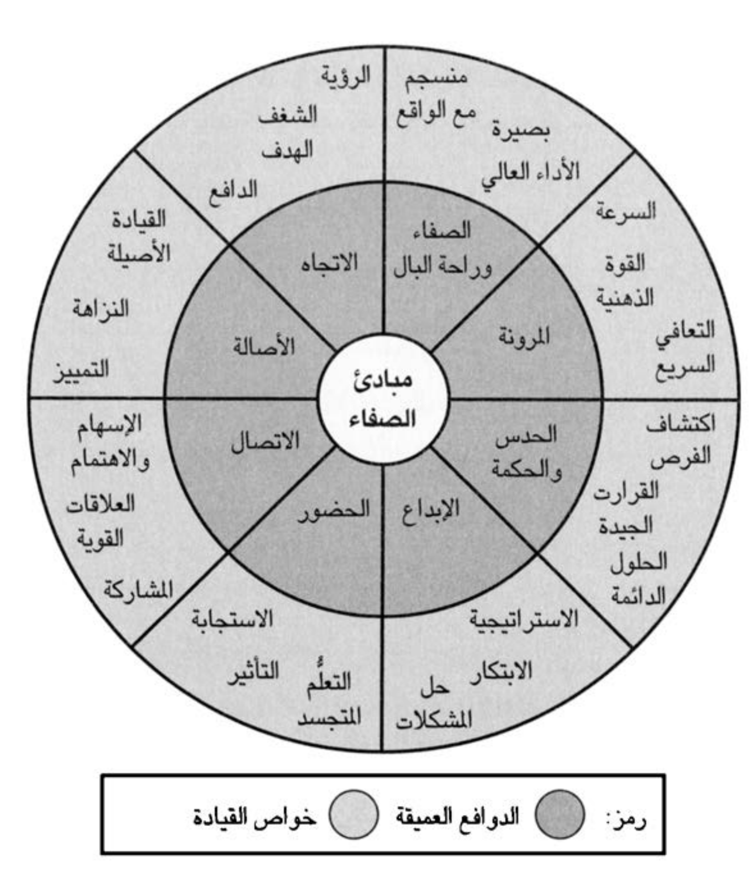
لو كنت أعرف كيف...

واحدة من أكثر المراثي التي أسمعها من الناس شيوعًا هي:

"سأحقق أحلامي وسأفعل ما أريد، لكني لا أعرف كيف".

هذا تفكير ملوث، وعلى الرغم من بيع مئات النسخ من كتب وبرامج





الشكل ٢٠-١ الفكر الفطري يقود سمات القيادة

"كيف تقوم بكذا"، فإن قليلًا جدًا من الناس يتخذون الخطوة ويطبقون ما تعلموه. فعادة ما يؤلف كتاب "كيف تقوم بكذا" شخص حقق شيئًا ذا قيمة، ثم شارك *أعراض* إنجازه (لكن ليس *المسببات*). إن كانت الأعراض مثل التفاح، فالمسببات هي الشجرة التي ينمو عليها. وعندما يشتري الناس كتب وبرامج "كيف تفعل"، هم عادة يحاولون إلصاق تفاح شخص آخر في شجرتهم، دون أن يدركوا أن الأمر لا يتم بهذه الطريقة! فكر في الأمر: لتحقق شيئًا قيمًا وتؤلف كتاب "كيف تفعل كذا"، يجب عليك على الأرجح أن تقوم بـ:

- تحمل مسئولية نفسك ونتائجك.
- توضيح اتجاهك، والعثور على صوتك الأصيل.
- الدخول في دائرة الضوء، والمجازفة بالنقد و/أو الفشل.
- البحث في داخلك عن الأمان والمرونة والإصرار.
- صقل بداهتك، وتقوية عضلات اتخاذ القرار لديك.
- تطوير عمليتك الإبداعية، واكتشاف "كيف" المناسبة لك.

هناك بعض العناصر الأساسية للقيادة. لكن كتب "كيف تفعل" لا تستطيع منحك إياها؛ حيث *يجب عليك أن تنمي نفسك*. عندما تبحث عن أحد آخر ليخبرك كيف تفعل ما هو مفيد لك، أنت بذلك تتخلى عن قوتك دون قصد، مفترضًا أنهم يعرفون وأنت لا. البرامج التي تعلّم "كيف تفعل" للقيادة دون فهم المسببات المستترة تعزز بمكر طريقة تفكير "التابع".

تجربة فكرية

توقف للحظة، وحاول أن تخمن كم الوقت الذي أضعته من حياتك العملية هباءً في التفكير الملوَّث. وخمِّن كم الوقت الذي ضاع من حياة زملائك العملية هباءً في التفكير الملوث. والآن حاول أن تخمن كم الخلافات التي حدثت دون داعٍ، وتفويت الموعد النهائي والمهام الفاشلة التي حدثت نتيجة التفكير الملوَّث. خمِّن كل الإجازات المرضية والأمراض الناجمة عن التوتر التي حدثت بسبب التفكير الملوَّث. والآن اضرب هذا العدد في عدد شركات الأعمال في دولتك، وفي العالم.

بالنسبة للفرد، وبالنسبة للعمل، بالنسبة لاقتصاد بأكمله؛ تكلفة التفكير الملوَّث *فلكية*، ليس من ناحية فقدان الإنتاجية وحدوث المشاكل التي لا داعي لها فقط، لكن من ناحية الطاقة المبددة، والإبداع غير المستخدم والفرص الضائعة.

لحسن الحظ، بينما تواصل زيادة فهمك للمبادئ الكامنة وراء الصفاء، سوف تجد أن قدراتك القيادية الكامنة تظهر وتتطور. هذا يؤسس منصة قوية لك لتقود من خلالها، لتبتكر من خلالها، وتتعلم منها. كما ترى، بينما تطور قدراتك القيادية، يمكنك أن تتعلم من أي شخص أو كتاب أو برنامج. أنت تعرف بصورة حدسية ما هو مناسب لك، تأخذ ما يلائمك وتترك ما عدا ذلك. وهذا لا ينطبق على القيادة وحدها...

الانتصار على منحنى الجرس

تعرف كل شركة (وكل مدرب) أن هناك منحنى جرس من الاستجابة لأي برنامج تدريبي. في أي دورة تدريبية معينة، سيتأثر بعض الناس بصورة عميقة، ويظهرون تغيرًا جذريًا، ومع توجهات ذهنية ومهارات وسلوكيات جديدة. البعض الآخر



سيتأثر قليلًا أو لن يتأثر، دون أي دليل ظاهر على حدوث تعلم. البقية ستتوزع على المنحنى، حيث تكون الغالبية من الناس في الوسط.

مستوى الصفاء لديك هو العامل غير المعروف الذي يحدد مكانك على منحنى الجرس...

مستوى المهارة المكتسبة والمتجسدة والقابلة للإثبات

عدد الناس

مهارات مكتسبة ومتقنة ومتجسدة

بعض المهارات، لكنها غريبة وغير متجسدة

لا توجد مهارات قابلة للاثبات

شكل ٢٠-٢ منحنى الجرس للدورة التدريبية

ترتكز المناهج التقليدية في التوجيه والتدريب والتغيير المؤسسي على التعلم بالتطبيق؛ أي أساليب التعليم، المهارات والطرق، ثم تشجيع الناس على تطبيقها. بينما يمكن أن تكون هذه المناهج مفيدة في العمليات الميكانيكية الروتينية، تنخفض فعاليتها بحدة لمجموعة المهارات المعرفية والإبداعية المعقدة. لماذا؟

لأن التطبيق الناجح يعتمد على الصفاء والمزايا التي يوفرها.



يقوم نموذج الصفاء® على التعلم بالتطبيق، مركزًا على المبادئ الأساسية التي تقود *الأداء العالي*. لا توجد خطوة تطبيقية منفصلة. بينما يرى الأفراد نتائج هذه الخطوات الأساسية، يكون التطبيق تلقائيًا. الفهم المتبصر بالمبادئ الكامنة وراء الصفاء يزيل حرفيًا التفكير الملوث، ويتيح لك رؤيتها بوضوح.

الصفاء يساوي **الاستيعاب** ناقص **التلوث**

سوء الفهم النابع من الخارج للداخل يلوث تفكير الناس في اللحظة الراهنة

المبادئ اللاشكلية للفكر والوعي والعقل تشكل ١٠٠٪ من التجربة الإنسانية

رغم أنه يوجد بالفعل مكان للتدريب على المهارات -أنا لن أقبل بالخضوع لعملية جراحية من طبيب لم يلتحق بكلية الطب- لكنه مجرد جزء من الأحجية. فأنا لن أرضى أيضًا بالخضوع لعملية جراحية من طبيب عقله مشغول بتفكير ملوث بشأن طلاقه أو قسط رهنه العقاري أو مهاراته الجراحية!

إذًا ما وهم القيادة؟ هو الاعتقاد المضلل بأن في استطاعة المرء أن يجد مصدرًا للقيادة خارج نفسه.



المصدر الحقيقي للقيادة يكمن في الصفاء، الذي يعطيك ما تحتاجه في اللحظة الحالية للتعامل مع المسألة التي بين يديك.

توجد بالفعل مهارات يمكن تطويرها وإتقانها، لكنها بحاجة إلى أن يتم ترسيخها في الخصائص "الداخلية" للقيادة. وأسرع طريقة لتطوير هذه المهارات هي من خلال زيادة صفاء فهمك. ولأن الأعراض تكون "واضحة" أكثر من السبب، فمن الطبيعي أن نقع في إغراء العمل على الأعراض: ناظرين في اتجاه الخصائص "من الأفضل أن يكون الضوء هنا...". لكن من المنطقي أكثر بكثير أن نهتم بالسبب.

يمكنك الاهتمام بالسبب من خلال الاستمرار في زيادة فهمك للمبادئ الكامنة خلف الصفاء.

وهذا يعني أن هناك شيئًا رائعًا متاحًا لك...

استمر في الاستكشاف ⁂ تواصل مع الآخرين
شارك اكتشافاتك ⁂ عمّق فهمك

تجربة فكرية، *ماذا يعني الأمر بالنسبة لك أن تبدأ في إدراك أن لديك منبعًا لأفضل القدرات القيادية بالفعل هنا بداخلك؟*



www.LittleBookOfClarity.com/chapter20



٢١

عَيْش حياة تحبها

• •

"علينا أن نكون مستعدين للتخلص من الحياة التي خططنا لها، لننال الحياة التي تنتظرنا".

جوزيف كامبل، عالم مثيولوجيا وكاتب ومحاضر

"الآن دعني أسألك سؤالًا أعتقد أننا جميعًا نعرف إجابته: الاختبار متلاعَب به، أليس كذلك؟ أنت برمجته بشكل لا يمكّن أحدًا من الفوز به...".

في مشهد محوري من الفيلم الصادر عام ٢٠٠٩، *Star Trek*، يدافع الشاب جيمس تي كيرك (الذي لعب دوره كريس باين) عن نفسه ضد تهمة الغش في اختبار كوباياشي مارو (وهو محاكاة لمعركة واقعية للغاية مصممة لقياس رد فعل المتدرب تجاه سيناريو لا يمكن الفوز به). كان كيرك هو أول شخص على الإطلاق يفوز في

الاختبار، لكن سبوك (مصمم الاختبار) اتهمه بكسر القواعد. لكن دفاع كيرك يبين أن الاختبار نفسه غش؛ أنه إذا كانت اللعبة مصممة بشكل لا يمكّن أحدًا من الفوز بها، فلا يتعين عليك اللعب وفق قواعد اللعبة.

فما علاقة ذلك بحديثنا إذًا؟

إليك العلاقة: سوء الفهم النابع من الخارج للداخل يحول *الحياة* إلى لعبة لا يمكن الفوز بها. خرافات "سأكون سعيدًا عندما..." و"لا يمكنني أن أكون سعيدًا إذا..." تعدنا بأن السعادة والأمان والرفاهية تنتظرنا بعيدًا "في الخارج" أو في المستقبل. سواء كان ذلك على بُعد خمس سنوات أو خمسة أميال أو خمس لحظات، فإن سوء الفهم النابع من الخارج إلى الداخل يخبرنا بأن رغبة قلبنا بعيدة عن متناول يدنا، هناك بعيدًا في نهاية فكرنا. لكن هذا ليس صحيحًا ولم يكن أبدًا كذلك. ليس هكذا تسير الأمور.

عندما نبحث عن سعادتنا وأماننا وسلامنا العقلي في العالم الخارجي، فإننا ننظر في الاتجاه الخاطئ. لا يهم إذا كان "ذلك" ممتلكات مادية أو إنجازات شخصية، تطويرًا ذاتيًا أو روحانيات. اللحظة التي نعتقد فيها أن هناك مكانًا نحتاج للوصول إليه، وأن "ذلك" المكان أفضل من "هذا" المكان، نكون قد ابتعدنا عن تعقلنا ودخلنا لعبة لا يمكن الفوز بها.

فماذا يعني إذًا الخروج من اللعبة التي لا يمكن الفوز بها والعودة إلى تعقلنا؟ ماذا يعني عَيْش حياة تحبها، بصرف النظر عن تقلباتها؟

اللحظة التي نتوقف فيها عن البحث خارج ذاتنا عما يمكن العثور عليه داخلنا فحسب، يتغير عالمنا بأكمله. عندما تواصل نظرتك للعالم التحول من كونها نابعة من الخارج إلى الداخل لتصبح نابعة من الداخل إلى الخارج، لا يكون هناك مفر



من أنك ستحب نفسك وحياتك أكثر وأكثر، مهما كان شكلها.

انتهى البحث

سواء كنت تطلق عليها مصطلح الصورة الذاتية أو الأنا أو التفكير الملوث، هناك شيء واحد لا تتقبله على الإطلاق: معرفة أن الحياة التي تستحقها موجودة هنا بالفعل؛ أنك لا تحتاج لأي شيء آخر لتكون على ما يرام؛ أنك تستطيع أن تحيا حياة تحبها، بدءًا من الآن.

عندما تواصل تعميق فهمك لمبادئ الصفاء، سترى أن البحث والسعي يتعارضان مع معرفة أنك تملك بالفعل كل ما تحتاجه داخلك؛ أن البحث والسعي مجرد صورة أخرى للعبة التي لا يمكن الفوز بها. الشعور الذي كنا نترجمه بأن "هناك شيء ما أحتاج للبحث عنه" هو، في الحقيقة، شعور التفكير الملوث، وليس شيئًا آخر. لا يوجد شيء مفقود. لقد وُلدت كاملًا، وما زلت كذلك.

تذكير بالواقع

هل أقول بأن فهم هذه المبادئ سيبدل *ظروف* الشخص لشيء رائع؟ لا. ما أقوله هو أنه عندما ينظر الشخص للحياة بفهم أكثر صفاءً، يحظى بتجربة حياة أكثر عمقًا، بصرف *النظر* عن ظروفه.

بالطبع، عندما يعيش الشخص تجربة شعورية أغنى، ويسمح للفطنة بإرشاد طريقه، غالبًا ما تتغير ظروف حياته أيضًا، لكن هناك مفارقة:

بمجرد أن تدرك أن سعادتك وأمانك ورفاهيتك لا تعتمد على ظروفك، يصبح تغيير ظروفك أكثر سهولة.

مثال عملي

شخصان يقومان بالنوع ذاته من العمل متقدمان لنفس المنصب. كلاهما على نفس القدر من الكفاءة للوظيفة الجديدة. الاختلاف الوحيد بينهما هو أن أحدهما لديه فهم مجسد لمبادئ الصفاء والآخر لا. عندما يذهبان للمقابلة الشخصية، يكون التباين ضخمًا. أحدهما صافي الذهن وهادئ ومتيقظ، بينما الآخر يشعر بالقلق وعدم الأمان. أحدهما ينصت بعمق لمُجري المقابلة، ويبدأ في الشعور بالتواصل معه، بينما يشعر الآخر بالخجل والعزلة. أحدهما على اتصال بفطنته وإبداعيته. بينما الآخر لديه عقل مزدحم سريع. من في رأيك لديه فرصة أكبر للحصول على الوظيفة؟ الشخص الذي يشعر بالسلام والحضور والأمان في ذاته؟ أم الشخص الذي يشعر بالقلق وعدم الأمان والعوز؟

يبدو أن الحياة تستجيب بطريقة مماثلة. عندما تعيش بصفاء، تابعًا فطنتك، يمكن للحياة أن تتجلى بكياسة مع كل خطوة تخطوها. ستظل هناك تقلبات؛ فذلك جزء من كونك إنسانًا. لكننا نشأنا لنقدّر الحياة. دور جهازنا المناعي النفسي هو إرشادنا لتجربة حياة طبيعية ممتعة. استجابتنا الطبيعية للحياة هي الامتنان والتقدير، عندما لا يعوق شيء آخر الطريق. وماذا يعوق الطريق؟ التفكير الملوث!

النقاط التالية تمثل قائمة تذكيرات لطيفة لمساعدتك على البقاء في المسار الصحيح، وعيش حياة تحبها. إنها ليست قواعد أو "إرشادات"، لكنها قد تشكل شرارة لرؤية ما أو لحظة استنارة تحدث فرقًا في حياتك في وقت ما.

الأمر الأكثر أهمية، أنها ليست شيئًا تحتاج للقيام به أو ممارسته أو حتى تذكره. كل ما تحتاجه موجود بالفعل داخلك؛ لا يوجد شيء تحتاج للقيام به لتحظى بحياة تحبها.

التقدير

عندما تجد نفسك في تجربة حياة أكثر عمقًا، قدّرها. هذا ليس شيئًا تفعله؛ بل بالأحرى شيء لا تفعله. شعورنا الأكثر عمقًا بالحب والسلام والرفاهية يحمل معلومات قيمة يمكنها أن تصحح نظام تفكيرنا، وتخلق صلة أقوى له بالواقع. لذلك عندما تلاحظ ظهور تلك المشاعر، اسمح لنفسك بالبقاء معها.

الامتنان

الامتنان كالسماد للرؤى الجديدة. عندما تشعر بالامتنان لما رأيته بالفعل، تتشكّل تربة خصبة لازدهار رؤى جديدة. وفي المقابل، البحث والسعي (مع الشعور بالنقص المتضمن فيهما) كغمر الأرض بمبيد أعشاب. الامتنان والتقدير استجابتان طبيعيتان لامتلاك رؤية ولكونك على قيد الحياة، لذا يمكنك الاستمتاع بهما عند بلوغهما.

لا تحاول تبيّن الأمر

كالشمس المحتجبة خلف السحب، صفاؤك وأمانك وسلامك العقلي موجودة دائمًا داخلك، سواء كنت على وعي بذلك أم لا. لكن لا يمكنك الوصول إلى الصفاء والرفاهية عن طريق *التفكير*، لذلك لا فائدة من محاولة تبيّن الأمر. لا يؤدي ذلك سوى للمزيد من التفكير، وهو الشيء الوحيد الذي يحجب إدراكك للصفاء في المقام الأول. بدلًا من ذلك، يمكنك الاسترخاء، وإدراك أن كل ما تمر به هو إثبات عملي لمبادئ الصفاء.

الفهم هدف عقلاني

يحب الجميع أن يشعروا بشعور جيد، لكن عندما نجعل ذلك هدفًا لنا، نستخدم جميع عادات تفكيرنا القديمة لتحقيقه (بنتائج متوقعة). عندما يكون هدفك زيادة صفاء فهمك، تصبح كل تجربة فرصة للتعلم؛ لرؤية الكيفية التي تشكل بها مبادئ الصفاء تجربة حياة في اللحظة الراهنة.

توقف قليلًا عندما ترتبك

عندما تشعر بالقلق وعدم الأمان والارتباك، يبدو تفكيرك حقيقيًا تمامًا. لكننا نشعر دائمًا بتفكيرنا في اللحظة الراهنة، والشعور بالارتباك يعني تفكيرًا مرتبكًا؛ لا أكثر ولا أقل. بينما لا أوصيك بفعل أي شيء حيال ذلك -دع الوضع يتغير وقتما يتغير- ستذكرك فطنتك أنك تشعر بمبدأ الفكر المتشكل في اللحظة الراهنة. تلك إشارة على أن النظام يصحح ذاته. عندما تخطر لك تلك الفكرة الفطنة، انتبه، وسترشدك مجددًا إلى الصفاء.

انظر إلى المصدر

في أي موقف، إما أننا نتماشى مع سوء الفهم النابع من الخارج إلى الداخل (متطلعون نحو *منتجات* العقل والفكر والوعي)، أو مع الواقع النابع من الداخل إلى الخارج (متطلعون نحو *مبادئ* العقل والفكر والوعي). عندما نستغرق في التفكير الملوث، قد يبدو وكأنه الطريقة الوحيدة لفهم الموقف. لكن، في أية لحظة، يمكنك تحويل نظرك عن نتائج تفكيرك، والنظر إلى مصدره، مبادئ العقل والوعي والفكر. مرة أخرى، هذا ليس شيئًا تفعله، بل بالأحرى شيء يحدث عندما تخرج من اللعبة التي لا يمكن الفوز بها، وتتابع الانتباه لفطنتك.

لست في حاجة لأن تكون يقظًا

تعلم عدد كبير من الناس (بما فيهم أنا) أن يكونوا يقظين في تفكيرهم، محاولين مراقبة تجربتهم والتحكم بها. ينتج عن ذلك المزيد من التفكير، مما قد يحجب عنهم تجربة الصفاء، وهي تحديدًا ما كانوا يحاولون الوصول إليه في المقام الأول. لست في حاجة لفعل ذلك بعد الآن. عندما تخطر لك رؤية ما، فإنها تحدّث نظام تفكيرك. لست في حاجة للعمل على ذلك.

كن لطيفًا مع نفسك

إذا كانت قسوتك على ذاتك ستجدي نفعًا، لكانت حققت ذلك الآن. أنا أشجعك على أن تكون لطيفًا ونبيلًا ومحبًا مع نفسك. جميعنا لدينا عيوب وقصور ونقاط ضعف؛ يمكنك أن تحب نفسك كما هي، بكل نقائصها. ومن المفارقات، أننا عندما

نحب أنفسنا ونقبلها كما هي، الأمور التي اعتادت أن تكون مقاومة للتغيير نهائيًا قد تتبدل فجأة دون عناء. أو لا. كن لطيفًا مع نفسك، في كلتا الحالتين. مرة أخرى، هذا ليس شيئًا تفعله حقًا؛ إنه أقرب لأن يكون شيئًا تكون مطلعًا عليه ومستجيبًا له. بينما يستمر تفكيرك الملوث في التلاشي، قد تبدأ في ملاحظة كم تحب نفسك بالفعل، لكنك فقط لم تدرك ذلك حتى هذه اللحظة. (إذا جعلتك هذه العبارة تشعر بعدم الارتياح، تذكر أنك تشعر بما تفكر فيه).

لا تكن جادًا بدرجة كبيرة

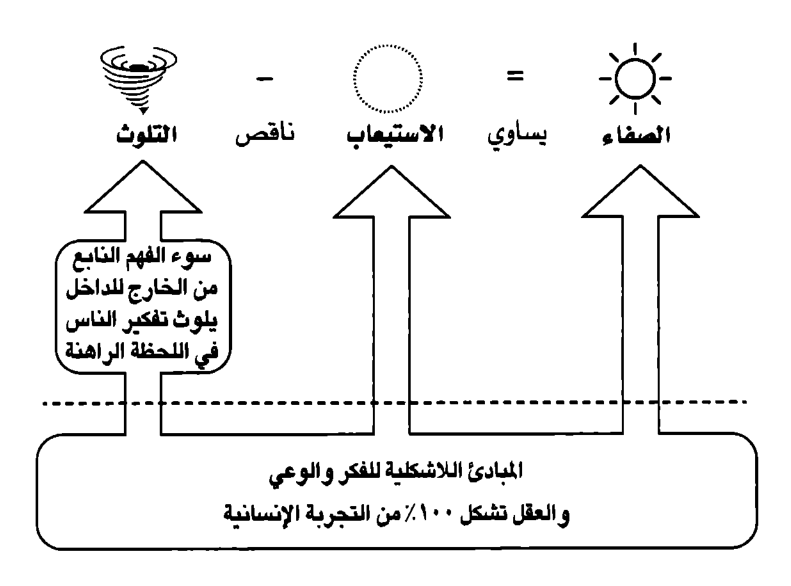
هناك مقولة مشهورة لأوسكار وايلد تقول "*الحياة أهم من أن نأخذها* بجدية". *الشعور* بالجدية ما هو إلا إشارة على أنه لدينا تفكير جاد، لكن إذا كنا لا نعرف هذا، فقد يكون ذلك ضاغطًا بالنسبة لنا. بينما توجد مواقف تتطلب استجابة جادة، ليست هناك حاجة للشعور بالجدية حيالها. غالبًا ما يحمل الحب والسلام والصفاء المعلومات التي تحتاجها لحل القضايا الأكثر صعوبة في الحياة، وتلك المشاعر الأكثر عمقًا تتضارب مع *الشعور* بالجدية (رغم أنه لا بأس بأن تتصرف بجدية متى لزم الأمر).

اتبع فطنتك

سترشدك فطنتك من حيثما توجد الآن إلى حياة مُرضية وملهمة لأقصى حد. الفطنة لا تجعلنا محصنين أمام تقلبات الحياة، لكنها تساعدنا على عيش الحياة بطريقة تناسب طبيعتنا تمامًا. عندما تتعلم السير مهتديًا بالفطنة، وتعميق فهمك



لمبادئ الصفاء، ستجد نفسك تحيا حياة تحبها، أكثر وأكثر كل يوم.



مراجعة لقوة المبادئ

سابقًا في هذا الكتاب، استخدمت تشبيه كرة قدم مُمسَك بها تحت الماء لترمز إلى صفاء الشخص الفطري ومرونته ورخائه. بمجرد أن تقوم اليد الممسكة بكرة القدم بإفلاتها، تصعد الكرة إلى السطح.

السبب الذي يجعل الكرة تصعد بشكل يمكن التعويل عليه بدرجة كبيرة هو قدرتها على الطفو. هناك عوامل محددة تتحكم في المعدل الذي سيصعد به الشيء المغمور،

بما فيها الوزن والكثافة والاحتكاك. لكن هذه العوامل جميعها تتحكم بها قاعدة واحدة؛ قاعدة الجاذبية.

تعمل القدرة على الطفو بالطريقة ذاتها مع الجميع لأن الجاذبية لا تعرف المحاباة. الأمر ليس شخصيًا، ولا توجد استثناءات...

بالطريقة ذاتها، المبادئ التي ينتج عنها صفاؤنا الفطري وأماننا ورفاهيتنا تعمل بالطريقة ذاتها مع الجميع. الأمر ليس شخصيًا، ولا توجد استثناءات...

إذًا، إذا كان ذلك "إطارًا جديدًا" بحق، فماذا يعني ذلك لعالم الأعمال والعمل في السنوات المقبلة؟ وماذا يعني لنا كأفراد؟

استمر في الاستكشاف ⁜ تواصل مع الآخرين
شارك اكتشافاتك ⁜ عمّق فهمك

تجربة فكرية: *هل بدأت بالفعل ملاحظة أن أي شعور مستمر قد ساورك بأن هناك مكانًا يتعين عليك الوصول إليه (وأن هناك أفضل من هنا) كان وهمًا؟ أن البحث انتهى؟*

www.LittleBookOfClarity.com/chapter21





٢٢

الاستفادة من الفوضى والتعقيد وعدم اليقين

"نحن في تلك المرحلة الزمنية حيث يتوارى عصر بلغ مداه ٤٠٠ عام ويصارع آخر ليولَد".

دي وارد هوك، مؤسس ورئيس
تنفيذي سابق لشركة Visa

"كل ما يمكن اختراعه قد تم اختراعه...".

هناك أسطورة شعبية تنسب هذا البيان العبثي على نحو غريب لمفوض المكتب الأمريكي لبراءات الاختراع عام ١٨٩٩. اليوم، العالم يتغير أسرع من أي وقت مضى. لكن ماذا إن كان هناك نمط أكبر وراء التغييرات التي نمر بها؟

أمواج التغيير

في كتابهما المؤثر *The Third Wave*، استخدم ألفين وهايدي توفلر تشبيه الأمواج لوصف التغييرات الثورية التي اجتاحت العالم عبر التاريخ...

الموجة الأولى، الثورة الزراعية (الاستئناس)

بدأت الموجة الأولى نحو عام ٨٠٠٠ قبل الميلاد بالاستئناس وزراعة النباتات وتربية الحيوانات، مما نتج عنه استقرار إمدادات الطعام. بمرور الوقت، سمحت الثروة الزراعية المتنامية للثقافات الزراعية التي تتمتع باقتصاديات الغذاء بالسيطرة على الثقافات البدائية.

الموجة الثانية، الثورة الصناعية (الميكنة)

بدأت الموجة الثانية نحو عام ١٧٦٠ بميكنة الأعمال اليدوية، مما نتج عنه الإنتاج الضخم للسلع. الثروة الصناعية نتجت عنها اقتصاديات قائمة على التصنيع سيطرت على المجتمعات الزراعية.

الموجة الثالثة، الثورة المعلوماتية (الرقمنة)

بدأت الموجة الثالثة نحو عام ١٩٤٠ برقمنة المعلومات. الاقتصاديات القائمة على المعرفة كافأت الثروة المعلوماتية، وسيطرت على الثقافات الصناعية التي تفتقر للمعلومات.

الموجة التحولية الحالية

هناك علاقة وثيقة بين تبني محفزات الأمواج الناشئة (الاستئناس، الميكنة، الرقمنة)



والنجاح التجاري. الأفراد والشركات الذين تبنوا الثورة الصناعية ازدهروا. أوائل المتبنين لتكنولوجيا المعلومات ربحوا أفضلية هائلة عن الذين ترددوا. في الحقيقة، أكبر الشركات وأكثرها ربحًا هي تلك التي تبنت محفزات الأمواج الناشئة بشكل كامل (على سبيل المثال، أبل، مايكروسوفت، جوجل، أمازون، فيس بوك، إلخ).

علامات مبكرة على الموجة الرابعة

بدأت "الإشارات المسبقة" للموجة الرابعة في الظهور في أواخر القرن التاسع عشر بميلاد مجال علم النفس. في الخمسين عامًا الأخيرة، رأينا ظهور حركة الإمكانات البشرية وعلم النفس الإيجابي والتنمية الشخصية. في الآونة الأخيرة، بدأ الناس يدركون الحاجة إلى ذكاء عاطفي في مكان العمل، وهناك رغبة متزايدة في الموثوقية والنزاهة والشفافية في الشركات التي نقوم بأعمال معها. ونشهد أيضًا انحدار العديد من المؤسسات التي اعتمدنا عليها سابقًا في منحنا شعورًا بالأمان والهدف والانتماء (على سبيل المثال، الأديان، نظام التعليم، الخدمة المدنية، الشركات الكبيرة، الوظائف التي تستمر مدى الحياة، إلخ). كنتيجة لذلك، يبحث المزيد والمزيد من الناس في مكان آخر عن الأمان والانتماء والهدف حيث يسعون خلف "مهن متنوعة" ويتجهون نحو استقلال وحرية شخصية أكبر.

فهم طبيعة الفكر

كان الدافع وراء كل من الأمواج الأولى والثانية والثالثة فهمًا ثاقبًا لنقطة النفوذ الأساسية للموجة:

- الموجة الأولى (الثورة الزراعية): فهم تربية *الحيوانات/الزراعة*.



- الموجة الثانية (الثورة الصناعية): *فهم الميكنة/الصناعة.*

- الموجة الثالثة (الثورة المعلوماتية): *فهم المعلومات/الرقمنة/الحوسبة.*

كلما كان فهمنا "لنقطة النفوذ" في موجة معينة أعمق، زادت القوة التي لدينا لصنع قيمة.

- الموجة الرابعة (الثورة الفكرية): فهم طبيعة *الفكر.*

اقتصاد التجربة

هناك بالفعل علامات متعددة على أننا متجهون نحو "اقتصاد التجربة". بينما يزداد افتقار الناس للوقت وتعطشهم للانتباه وتركيزهم على القيم، تصبح نوعية تجربتهم الحياتية أكثر قيمة. يسعى الناس إلى أن يحظوا بتجارب مختلفة، كالواحات في الصحراء. بَنَت ستاربكس شركة قيمتها مليارات الدولارات اعتمادًا على تشجيع الناس على التماس اقتطاع ٢٠-٣٠ دقيقة من يومهم المزدحم بالفعل للجلوس على أريكة واحتساء قهوة سعرها خمسة دولارات في كوب مكتوب عليه اسمهم. تجربة مدتها ٢٠-٣٠ دقيقة، يكررها يوميًا ملايين من الناس. متجر أبل ساعد على تحويل أبل لأكثر الشركات ربحًا في العالم بابتكار تجربة منفذة ببراعة داخل المتجر، وعرَّف الناس "بمنتجات عصرية" مصممة بذوق رفيع ونافعة للغاية. سياحة المغامرة (التجارب الرياضية التي ترفع مستوى الأدرينالين)، السفر المقدس (المناطق الروحية للمعمرين الجدد)، والسياحة المتطرفة (السفر لأماكن خطيرة للغاية)، والسياحة البيئية (السفر الصديق للبيئة) تعد جميعها أمثلة على استعداد الناس لدفع المال مقابل تجارب تستند للقيم. فكيف يمكن إذًا لفرد أو



شركة الاستفادة من الفوضى والتعقيد وعدم اليقين المتسببة فيها الموجة التحولية الحالية؟

العامل الحاسم في الموجة الرابعة

هناك شيء واحد يؤثر على نوعية *التجربة* التي يحظى بها الشخص أكثر من أي عامل آخر: مستوى صفائك؛ حالتك الذهنية عند مرورك بالتجربة. الصفاء هو "الفرق الذي يحدث فرقًا" عندما يتعلق الأمر بأية تجربة:

- زوجان يذهبان لمشاهدة فيلم. أحدهما مندمج تمامًا ويحبه (صفاء)، والآخر يشعر بالملل وتشتت الذهن (تفكير ملوث).
- ستة أشخاص يجلسون في اجتماع عمل. الفرق بين اعتباه إهدارًا مملًا ثقيلًا للوقت أو تجربة مثمرة خلاقة هو صفاء المشاركين.
- عائلة تذهب في عطلة إلى سيشيل. أربعة منهم يحبونها، لكن الابن المراهق يجدها مضجرة. الصفاء هو ما يُحدث الفرق.

قيمة الحدث تعتمد على نوعية التجربة التي يحظى بها الشخص. نوعية التجربة التي يحظى بها الشخص تعتمد ١٠٠٪ على مستوى صفائه عند مروره بالتجربة. ولهذا يعد فهم طبيعة الفكر أمرًا أساسيًا للغاية بالنسبة إلى اقتصاد التجربة.

حتى الآن، في تجربة الاقتصاد، تولت الشركات مسئولية التحكم في المزيد والمزيد من الجوانب الخارجية لتجربة الشخص. مصممو ألعاب الفيديو قد اتخذوا خطوة أخرى للأمام في هذا الأمر، وأصبحوا خبراء في التأثير على الأحداث العصبية التي يمر بها لاعبوهم. ينتمي المستقبل إلى هؤلاء الذين لديهم استعداد لاتخاذ خطوة

أبعد من ذلك، والبدء في التأثير على مستويات صفاء موظفيهم وعملائهم؛ فهمهم المجسد لكيفية سير الحياة.

واقع طبيعة الحياة النابعة من الداخل إلى الخارج لديه القدرة على لمس هويتنا الحقيقية؛ جوهرنا؛ أرواحنا. بينما نستمر في الانتباه لما نحن عليه بالفعل، نكتشف أن الشيء الذي يمكنه إحداث الفرق الأكبر في حياتنا يمثل أيضًا مساهمتنا الأعمق للإنسانية والعالم والحياة بأكملها...

استمر في الاستكشاف ✣ تواصل مع الآخرين
شارك اكتشافاتك ✣ عمّق فهمك

تجربة فكرية: *تسببت الثورة الصناعية في زيادة هائلة مستدامة في مستوى المعيشة لعدد ضخم من الناس. كانت تلك خطوة تغيير لا يشبهها شيء في تاريخ الإنسانية. هل خطر لك أننا قد نكون على أعتاب خطوة تغيير أخرى بنفس العمق؟*



www.LittleBookOfClarity.com/chapter22

٢٣

فن التغيير المستدام

. . . .

"الثقافة تتناول الاستراتيجيات على الإفطار".

بيتر دراكر، مستشار إداري وكاتب

"لقد طورنا السرعة لكننا حبسنا أنفسنا في الداخل. الآلية التي تعطي بوفرة تركتنا معوزين. معرفتنا جعلتنا متشائمين، براعتنا جامدة وقاسية. نحن نفكر أكثر من اللازم ونشعر أقل من اللازم. نحتاج الإنسانية أكثر من الآلية. نحتاج اللطف أكثر من البراعة...".

خطاب تشارلي شابلن الأخير الجميل بشكل لافت للنظر من فيلم *The Great Dictator* (١٩٤٠) يبدو وثيق الصلة بحالنا اليوم أكثر من أي وقت مضى، مترددًا صداه عبر السنوات الفاصلة كما لو كان نبوءة.

الفنانون أمثال شابلن هم طيور الكناري في منجم فحم الإنسانية، حيث يشعرون بأنماطنا وإمكانياتنا الناشئة قبل أن تصبح واضحة للجميع بوقت طويل. وبينما تعد تحذيراته بشأن علاقتنا بالتكنولوجيا متبصرة بشكل خارق، فإن رسالة الأمل التي يقدمها بشأن مستقبلنا الفردي والجماعي تتألق بشكل أقوى.

نهاية عالم اليرقة

بمجرد أن تتخلص اليرقة من قشرتها لتكشف عن الشرنقة التي ستوفر الحماية أثناء عملية الانسلاخ، تبدأ اليرقة في التفتت، مما ينتج عنه نوع من "حساء اليرقة". يحتوي هذا المرق الإبداعي على عدد صغير من أجزاء الجسم الناجية بالإضافة إلى عدد ضخم من الخلايا التخيلية التي كانت متضمنة داخل جسم اليرقة منذ مولدها. تبدأ الخلايا التخيلية في الاتحاد معًا، وتخرج الفراشة من حساء اليرقة.

هذا الانسلاخ من يرقة إلى فراشة قد يكون تشبيهًا مقنعًا للتحول الشخصي والجماعي...

- مخطط الفراشة يوجد بالفعل داخل جسم اليرقة، "متضمنًا" في الخلايا التخيلية. بالمثل، نمط تحولك موجود بالفعل داخلك، "متضمنًا" داخل الطاقة اللا شكلية التي تمثل ما أنت عليه بالفعل.

- اليرقة لا "تعمل على" أن تصبح فراشة؛ إنها تتحول بتناغم مع طبيعتها



الموجودة مسبقًا. بالمثل، لا يتعين عليك الصراع أو "العمل على" التحول. المواءمة مع ما أنت عليه بالفعل تحدث بتناغم مع طبيعتك الموجودة مسبقًا.

- التغير من يرقة إلى فراشة يعد انسلاخًا؛ وهو تحول حقيقي على مستوى أساسي للغاية. بالمثل، المواءمة مع حياتك الملهَمة والملهِمة تعد تحولًا حقيقيًا؛ إعادة ترتيب عميق لتجربتك الحياتية، وعلاقتك بها.

القدرة الضمنية على فهم طبيعة الحياة الحقيقية توجد داخل كل منا، كالخلايا التخيلية في جسم اليرقة. عندما نبدأ في الانتباه لتلك الطبيعة الأكثر عمقًا، تتحول تجربتنا الحياتية، ونبدأ العيش في عالم جديد.

حقائق منفصلة

بمجرد أن ندرك أن تجربتنا الحياتية تنشأ من الداخل إلى الخارج، يترتب على ذلك أن كل شخص منا يعيش حقيقة تجريبية فريدة متكونة داخل الفكر. لا يوجد شخصان يعيشان تجربة الحقيقة ذاتها، وحقيقة كل شخص تبدو له حقيقية.

بينما تستمر في زيادة صفاء فهمك، ستزداد احتمالية رؤيتك "للبراءة النفسية" في نفسك والآخرين أكثر وأكثر. يبذل كل شخص أقصى ما في وسعه في حدود مستوى فهمه الحالي. إذا كنا نفكر بنفس تفكيرهم، كنا لنفعل ما يفعلونه. عندما يزداد صفاء فهمنا، نتصرف وفقًا لذلك.

أغلب مشكلات الإنسانية على المستوى الفردي والتنظيمي والعالمي هي النتيجة الحتمية لمستوى (سوء) فهمنا الحالي. عندما نحظى بفهم أعمق بشكل فردي وجماعي، سنتصرف وفقًا لذلك. عندما يبدأ المزيد والمزيد من الناس في إدراك حقيقة سوء الفهم النابع من الخارج إلى الداخل، سيتغير عالمنا.

تجربة فكرية

يتسع استاد ويمبلي بلندن لعدد هائل من الناس يصل إلى ٩٠ ألف شخص. تخيله، ممتلئًا عن آخره، وكل شخص يحمل في يده شمعة غير مشتعلة. فجأة تنطفئ الأنوار، ويغرق الاستاد في الظلام. في خضم الظلام الدامس، تُنار شمعة واحدة. يستطيع الجميع رؤية الشعاع الخافت، ويشاهدون بينما يلمس الضوء شموع الأشخاص الواقفين بالقرب. تتوهج تلك الشموع. الآن هناك ١٠ شموع مشتعلة، ثم ٥٠، ثم ١٠٠! يزداد مقدار الضوء المنبعث من الشموع، والآن يمكنك تبيّن وجوه الناس. خلال دقائق، تشتعل ١٠ آلاف شمعة، ويملأ الضوء الاستاد. ثم ٢٠ ألفًا، ثم ٣٠ ألفًا، وهكذا...

اللحظة التي تبدأ فيها شمعتك في الاشتعال،
تزيد مقدار الضوء المتاح للجميع، ويضعف الظلام أكثر.

العالم يتغير بوتيرة أسرع من أي وقت مضى؛ تتداعى الأنظمة القديمة بينما تظهر أخرى جديدة لتحل محلها. وبينما يعتبر عدد البشر الآن على الكوكب أكثر من أي مرحلة في التاريخ، فإننا نعيش في وقت يمتلك فيه كل فرد قوة هائلة للمشاركة في تشكيل عالمنا.

الشركات التي أحدثت تغييرًا قويًا أدى لتعطيل المنافسة، من أبل إلى زابوس، برهنت على صحة قول خبير الإدارة بيتر دراكر إن "الثقافة تتناول الاستراتيجيات على الإفطار". حتى أبرع الاستراتيجيات تعتمد على أشخاص لتنفيذها؛ أشخاص ثقافتهم (المجموعة المشتركة من القصص والقيم والمعتقدات والافتراضات والتفاهمات ووجهات النظر العالمية التي يعيشون وفقًا لها) تعني الفرق بين النجاح والفشل.

في كتابها، *Conscious Evolution*، تستخدم عالمة المستقبل باربرا ماركس هوبارد مصطلح "المبدعين الثقافيين" لوصف الأشخاص الذين يتبدلون وينتبهون لطبيعتهم الحقيقية. تشير هوبارد إلى أن المبدعين الثقافيين هم الخلايا التخيلية في يرقة حضارتنا، ويتحدون معًا لتكوين فراشة مستقبلنا الجماعي.

إذا كان ذلك يبدو بعيد الاحتمال، اطرح على نفسك هذا السؤال: ماذا كان ليكون حال شركتك إذا كان لدى كل شخص يعمل معك فهم ثاقب لمبادئ الصفاء؟ ماذا كان ليكون حال عالمك إذا كان لدى كل شخص عرفته فهم ثاقب لطبيعة الحياة النابعة من الداخل إلى الخارج؟ كيف كانوا ليتصرفوا إذا شعروا بالرضا بالفعل في ذاتهم وبشأن ذاتهم؟ كيف كانوا ليتصرفوا إذا كانوا يتبعون إرشاد الفطنة أكثر من التفكير الملوث؟ أشجعك على رسم توقعاتك الخاصة بشأن الحال الذي قد يكون عليه عالمنا من ذلك الإطار الجديد.

تمامًا كما أن مخطط حياتك الملهمة، الناجحة موجود
بالفعل داخل وعيك، فإن مخطط إمكانية الإنسانية الملهمة،
الناجحة موجود داخل وعينا الجماعي...

استجابتك للرغبة في تحول حقيقي تتلخص في قرار بسيط. هل تختار أن...

أ تلعب لعبة لا يمكن الفوز بها، وتعاني بسبب سوء الفهم النابع من الخارج إلى الداخل، أم...

ب تركز على زيادة صفاء فهمك، وتتواءم مع طبيعتك الحقيقية وتعيش حياتك الملهمة والمُرضية والناجحة إلى أقصى حد.

الأمر يستحق اتخاذ بعض الوقت للتفكير في هذا الاختيار. قد يكون التفكير الملوث مقنعًا، وجميعنا ننخدع به من وقت لآخر، لكنه ليس سوى وهم. عندما تقرر أن تعطي أولوية لتعميق فهمك لمبادئ الصفاء، فأنت توائم نفسك بشكل وثيق مع الواقع، ومع طبيعتك الحقيقية.

هذا هو جوهر الصفاء.

نحن جميعًا في هذا معًا، يلعب كل منا دوره في كشف الحياة، أي تطورنا الشخصي والجماعي. حقيقة أنك تقرأ هذا الكتاب تعني أنك تنظر في الاتجاه الصحيح؛ المبادئ التي تشكل تجربتنا الحياتية. تابع النظر في هذا الاتجاه، سيستمر صفاء فهمك في التزايد بينما تستمتع بالفوائد القوية للرؤية والإدراك.

في المقام الأول، تذكر هذا: جميعنا بشر؛ جميعنا نمر بتقلباتنا الخاصة. تجربة الواقع خاصتنا نولِّدها من الداخل إلى الخارج، مستخدمين قوة الفكر. وبينما لا يتاح لنا اختيار النطاق الزمني، فقد يظهر التفكير الجديد في أية لحظة. وعندما يصل التفكير الجديد، يتغير عالمنا.

استمر في الاستكشاف ⁜ تواصل مع الآخرين

شارك اكتشافاتك ⁜ عمّق فهمك

تجربة فكرية : ماذا لو كانت توجد صورة أشمل هنا؟ يعتقد العديد من قادة الأعمال المتطلعين أننا في خضم تحول مجتمعي عميق. هل يمكن لحقيقة أنك تقرأ هذا الكتاب أن تعني أنك جزء مكمل "للحمض النووي المجتمعي" لما هو قادم؟



www.LittleBookOfClarity.com/chapter23

٢٤

إجراء ملهم

. . . .

"انسَ السلامة. عِش حيث تخشى العيش. دمر سمعتك. كن سيئ السمعة".

جلال الدين الرومي، شاعر

"غالبًا ما يأتيك الإلهام وأنت تقوم بالفعل بشيء آخر...".

إذًا...

اظهر...

تشجع...

ادخل اللعبة...

استمر في اللعب...

اخطُ نحو المجهول...

واستمر في التجريب...

توقف قليلًا وفكر من وقت لآخر...

اكتشف "مسارك" بينما تأخذ الخطوة التالية...

تذكر، أنت تعيش في شعور الفكر المتشكل في اللحظة الراهنة...

عندما تذكرك فطنتك بذلك، استرِح...

النظام يصحح ذاته...

إذا وجدت نفسك متوجهًا في الاتجاه الخاطئ، قم بالتعديلات اللازمة...

كن مستعدًا لارتكاب الأخطاء والتعلم منها...

استمر في زيادة صفاء فهمك...

أنت مؤهل للقيام بأكثر مما تعتقد بكثير...

لأنك أكثر مما تعتقد بكثير...

اكتشف مسارك بسيره...

وكن ممتنًا للأوقات الجيدة...

لطيفًا في الأوقات السيئة...

وابذل اقصى ما في وسعك...

لتستمتع...

كل خطوة في الطريق...

آمنًا بفهمك المتزايد...

لكيفية عمل النظام...

استمر في الاستكشاف ✣ تواصل مع الآخرين
شارك اكتشافاتك ✣ عمّق فهمك

تجربة فكرية : اكتفِ بهذا القدر من التفكير؛ لقد حان الوقت لاتخاذ بعض الخطوات. عندما تصل إلى جزء الموارد الإضافية لهذا الفصل، ستجد نسخة من الصفحة السابقة يمكنك طباعتها ووضعها على حائطك. يوجد الكثير من الأشياء الجيدة بالنسبة لك هناك أيضًا، كمكافأة لك على الوصول لنهاية هذا الكتاب. شكرًا على قراءة هذا الكتاب؛ إنني أتطلع للتواصل معك شخصيًا أو عن طريق الإنترنت في وقت ما مستقبلًا.

www.LittleBookOfClarity.com/chapter24



شكر وتقدير

أود أن أتوجه بجزيل الشكر والتقدير إلى ...

جميع عملائي، السابقين والحاليين، بما في ذلك أعضاء برنامجي الأصلي الدائرة الداخلية، وجميع مدربي الصفاء، والاستشاريين، والممرنين، والممارسين الذين يشاركونني هذه المغامرة. أتوجه بشكر خاص للفريق الافتتاحي لتوجيه الصفاء: ديلا تايسال، ودون ديسي، وجيليان فوكس، وكيمبرلي هير، وموربن يورك...

أشكر ديكن بيتينجر، ودكتورة كيث بليفينز، وكاثي كيسي، وتشيب تشيبمان، ودكتور مارك هوارد، وجاريت كرامر على صداقتكم، ومشورتكم الحكيمة وإرشادكم المميز لبرنامج تدريب مدربي الصفاء ...

أشكر آلاف الأشخاص الذين انضموا إلى مجتمع الصفاء، والذين يشاركوننا هذه الرحلة الرائعة...

تيلي، وبو، وجميع أفراد عائلتي، يفيض قلبي بالامتنان والحب لكم...

جو نيكولز، أنت حقًا أعظم أساتذتي...

جون ويلكس، لما أنت عليه الآن، ولما سوف تكون مستقبلًا...

تيري ليهي، من أجل حبك وقيادتك ورؤيتك...

الفريق الرائع في كابستون من أجل إيمانهم برسالة الصفاء...

فالدا مونرو، من أجل حكمتك، وصبرك، وصفاءك التام...

رودي وجيني كينارد، من أجل روحكما السخية ومن أجل ThreePrinciplesMovies.com ...

روبن تشاربيت ودكتورة كين مانينج، من أجل حكمتكما وخبراتكما وتشجيعكما...

مايكل نيل، من أجل توجيهه الصبور لي في اتجاه هذه المبادئ...

شانتال بيرنز، من أجل حبك، وضحكك، وولائك المستمر...

شا وازمند، من أجل حبك وصداقتك ونشاطك...

دكتورة كريستينا هول، لسحر لغتك وقلبك الكبير...

نيكي أوين، أنا أحب ما نصنعه...

جميع أساتذتي، ومدربي، وموجهي...

وأخيرًا، إلى سيدني بانكس، لكشف مبادئ التجربة الإنسانية ومشاركتها مع العالم...

استكشافات إضافية

هذه هي الكتب التي أوصي بها أكثر شيء (وغالبًا أشتريها) لأجل عملائي وأصدقائي...

The Missing Link by Sydney Banks (Lone Pine Publishing, 1998)

Instant Motivation: The Surprising Truth Behind What Really Drives Top Performance by Chantal Burns (Pearson, 2014)

The Path of No Resistance: Why Overcoming Is Simpler Than You Think by Garret Kramer (Greenleaf Book Group, 2015)

Stillpower: Excellence with Ease in Sports and Life by Garret Kramer (Simon & Schuster, 2012)

Invisible Power: Insight Principles at Work by Ken Manning, Robin Charbit and Sandra Krot (Insight Principles, 2015)

The Inside-Out Revolution: The Only Thing You Need to Know to Change Your Life Forever by Michael Neill (Hay House, 2013)

CLARITY: Clear Mind, Better Performance, Bigger Results by Jamie Smart (Wiley, 2013)

يمكنك الحصول على *The Clarity Activator* (هو مادة صوتية مجانية مصاحبة لهذا الكتاب) بالإضافة إلى مزيد من مواد الصفاء التعليمية، بما في ذلك ملفات صوتية ومرئية وبرامج تعلم عن بعد من الموقع الإلكتروني...

www.JamieSmart.com



CLARITY®

التركيز الأساسي لجيمي سمارت هو على تدريب الموجهين والمدربين والمستشارين وقادة الأعمال لتطبيق مبادئ الصفاء في عملهم مع العملاء، وفي أعمالهم الخاصة وفي حياتهم. بالإضافة إلى ذلك، هو يعمل بشكل خاص مع مجموعة من العملاء المدربين ويقود مجموعة مختارة من البرامج المؤسسية.

برامج الحصول على شهادة الصفاء

هل تشعر بالشغف حيال إحداث فارق؟ *برامج شهادة الصفاء* تقدم خدمات للمجتمع المتنامي من الموجهين والمدربين والاستشاريين الذين يوظفون مبادئ الصفاء في عملهم من العملاء. على مدى عشرة أشهر، نعمل سويًا على عمليات التغيير الأساسية الثلاثة التي تحتاجها من أجل مشاركة هذا الفهم على مستوى متخصص: ١) *التأسيس*، وهو زيادة عمق فهمك لهذه المبادئ، ٢) *التأثير*، وهو زيادة قدرتك على مشاركة هذا الفهم مع الآخرين، ٣) *التربح*، وهو اكتشاف كيف يمكنك أن تكسب قوتك من خلال مبادئ العيش من الداخل إلى الخارج. هذه البرامج تضم أيضًا مبادري وأصحاب الأعمال وغيرهم من القادة الذين يجلبون فهمًا لهذه المبادئ إلى أعمالهم وحيواتهم:

- برنامج تدريب موجهي الصفاء المعتمدين *The Certified Clarity Coach Training Programme*
- برنامج تدريب مدربي الصفاء المعتمدين *The Certified Clarity Trainer Training Programme*

للاطلاع على التفاصيل، زر www.JamieSmart.com/professional

تدريب الصفاء؛ التدريب الخاص والمنتجعات

هل أنت مستعد للتغيير، ولمزيد من التواصل والشغف والمغزى في حياتك؟ منتجعات *الصفاء لتغيير الحياة* وبرامج *التدريب* المكثف والتدريب الخاص هي فرصة لأن تطلق سراح نفسك وتوجه حياتك للمسار الصحيح وتبدأ العيش بصفاء أكبر في كل جوانب حياتك، بما فيها العمل والعلاقات وكل مستويات سعادتك ورخائك. وهي تشمل...

- *The Clarity 1:1 Intensive*
- *Clarity 1:1 Coaching*
- *The Clarity Life Transformation Retreat*

للاطلاع على التفاصيل، زر www.JamieSmart.com/personal

برامج الصفاء المفتوحة

هل تريد أن تختبر صفاءً أكبر في مجال معين بحياتك؟ برامج *الصفاء المفتوحة* Clarity Open Programmes هي فرصتك لأن تحظى بتجربة حية وتعمّق فهمك



لمبادئ الصفاء كعضو من مستكشفي متشابهي الفكر. وهي تشمل...

- *Clarity for Business and Personal Success*
- *Effortless Influence*
- *Spellbinding Speaking*
- *Coaching with Clarity*

للاطلاع على التفاصيل، زر visit www.JamieSmart.com/workshops

يمكن أن يكون الحضور في كل هذه البرامج شخصيًا أو افتراضيًا عبر بث مباشر أينما كنت. يمكن أيضًا تخصيص هذه البرامج للمؤسسات الكبرى.

البرامج المؤسسية

عالم الأعمال يتغير بسرعة. تحتاج المؤسسات والقادة إلى حلول جديدة لمواجهة تحديات التقلبات وعدم اليقين والتعقيد والغموض. يعمل جيمي سمارت وفريقه مع الأفراد والفرق والمؤسسات لمساعدتك في الحصول على الصفاء، وتفعيل الإمكانيات وتحقيق منافع ملموسة مربحة. يتراوح عملاء جيمي بين شركات الأعمال الصغيرة والمتوسطة والتي تم تصنيفها من صحيفة *صنداي تايمز باعتبارها من أفضل* ١٠٠ شركة *صغيرة* يمكن للناس العمل بها، إلى شركات وردت بقائمة فورتشن ٥٠٠ وحازت على لقب أفضل الشركات الأخلاقية *في العالم وفقًا لتقييم مجلة ومعهد Ethisphere*.



اكتشف إن كانت برامج ®CLARITY يمكنها أن تتوافق مع مؤسستك، اتصل بالمكتب هاتفيًا على *+44 (0) 207 0998305* **أو زر الموقع** *www.JamieSmart.com/corporate*

يمكنك التواصل مع جيمي سمارت بالوسائل التالية	
تويتر:	@Jamie_Smart_
لينكدإن:	www.linkedin.com/in/JamieSmartClarity
البريد الإلكتروني:	clarity@JamieSmart.com
الموقع الإلكتروني:	www.JamieSmart.com
الهاتف:	+44 (0) 333 444 1982
العنوان:	Jamie Smart Ltd Unit 4B 43 Berkeley Square Mayfair London W1J 5FY www.JamieSmart.com +44 (0) 207 0998305

عن جيمي سمارت



جيمي سمارت هو مدرب معروف دوليًا، وممرن، واستشاري ومؤلف الكتاب الأكثر مبيعًا، *CLARITY: Clear Mind, Better Performance, Bigger Results*. هو يوضح للأفراد والمنظمات المفاتيح غير المتوقعة للصفاء؛ نقطة التأثير القصوى لخلق تحول عميق ودائم.

التركيز الأساسي لجيمي هو تدريب المدربين، والممرنين، والاستشاريين، وقادة رجال الأعمال لتحقيق مبادئ الصفاء في عملهم مع العملاء، وأعمالهم الخاصة وفي كل جانب من جوانب حياتهم. وبالإضافة إلى ذلك، هو يعمل مع مجموعة عملاء تدريب بصورة مباشرة ويقود برامج شركات مختارة.

يمتد عملاء جيمي من شركات الأعمال الصغيرة والمتوسطة والتي تم تصنيفها من صحيفة *صنداي تايمز* باعتبارها من *أفضل ١٠٠ شركة صغيرة يمكن للناس العمل بها*، إلى شركات وردت بقائمة فورتشن ٥٠٠ وحازت على لقب *أفضل الشركات الأخلاقية في العالم* وفقًا لتقييم مجلة ومعهد Ethisphere. وقد ظهر على تليفزيون Sky TV وعلى BBC، وكذلك في العديد من المنشورات بما في ذلك *ذا نيويورك تايمز*، وصحيفة *ذا ديلي تليجراف*، و*ذا هافينجتون بوست*، ومجلة *سايكولوجيز ماجازين*.

يعيش جيمي في لندن. عندما لا يعمل، يحب قضاء الوقت مع بناته، والسفر، والمشي، وشرب القهوة، والاستكشاف.

لمزيد من المعلومات حول برامج التنمية المؤسسية والمهنية الخاصة بجيمي، فضلًا عن تفاصيل الاتصال الكاملة، راجع قسم "CLARITY" في صفحة ١٩٧.

يمكنك تصفح مدونة جيمي في www.JamieSmart.com والتواصل معه على حساب تويتر: @Jamie_Smart_

www.JamieSmart.com

THE LITTLE BOOK OF
CLARITY
Jamie Smart

ركز. حل. انجح

تخيل ما يمكنك أن تحققه

إذا كنت تتمتع بذهن صاف.

المتخصص في الحالة الذهنية والمؤلف صاحبُ أكثر الكتب مبيعًا جيمي سمارت سوف يبين لك كيف **تصفي عقلك تلقائيًا**. تمتع بالوضوح الآن وسيصل أداؤك لعنان السماء، وسوف تنخفض مستويات التوتر لديك كثيرًا، وسوف يكون مزاجك أكثر إيجابية.

- فكر بوضوح
- تخلص من التوتر
- قم بأداء أفضل
- حقق أهدافك
- استمتع بعلاقات أفضل

ابدأ في حصد فوائد التفكير الصافي الآن، وعش حياة تحبها.

www.LittleBookOfClarity.com

"منهج منعش وقراءة جيدة لأي شخص في مجال الأعمال".

بول ماكينا

"جيمي سمارت رائع! أوقف التوتر وابدأ في عيش حياة تحبها مع هذا الكتاب".

شا وازموند، حاصلة على رتبة الإمبراطورية البريطانية، والمؤلفة صاحبة الكتب الأعلى مبيعًا *توقف عن الكلام وابدأ العمل*

نسخة موجزة صغيرة للوضوح

ISBN 628-1072-08-858-3
6 281072 088583
282206345

